الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم : التربية البدنية والرياضية

بحث ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص :

علم الحركة وحركة الإنسان

عنوان

مصادر الضغوط النفسية وأثرها في تفعيل التدريس المقاربة بالكفاءات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية لي التعليم المتوسط

بحث مسجي أجري على أساتذة التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط لولايتي مستغانم وتيارت.

إعداد الطالبان:
- لحول أبوبكر
- شوقي بدرة

تحت إشراف
د/ بن قلاوز تواتي احمد

السنة الدراسية :2013 /2014

مقدمة

إن العصر الذي نعيش فيه يتسم بالتطور السريع الذي لم يسبق له مثيل في مجالات المعرفة و البحث العلمي ولقد أصبحت التربية البدنية والرياضية تشغل مكانا واضحا في ثقافة كل مجتمع متحضر والواقع إن التربية البدنية والرياضية لم تعد حركات أو مهارات بل أصبحت لها أصول وقواعده وسعيا لمواكبة هذا التطور كانت هناك محاولات فنية وإدارية جديدة أو عن طريق مناهج وطرق التدريس وأهداف جديدة تساير المجتمع وتساهم في تكوين أجيال المستقبل قادرين على قيادة المجتمع والحفاظ على مقوماته إلا وهي طريقة التدريس بالكفاءات .

تهدف هذه الطريقة إلى جعل التلميذ المحور الأساسي للعملية التعليمية حيث تحتوي أهدافها على اختيار وضعيات تعليمية منتقاة من الحياة المعاشة في طبيعة المشكلات.

اناي صف مدرسي لا يمكن ان يخلو من الضغوط النفسية التي تتباين في حدتها بين شخص واخر ،ذلك لان المدرسين يختلفون بخصائصهم وخبراتهم ودرجة تحصلهم عن بعضهم البعض لذى فان وجود الضغوط النفسية داخل حجرة الدراسة ليس بالامر الغريب على المدرس.

وعليه وقصد تشخيص ظاهرة الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات ارتأينا القيام بدراسة هذا الموضوع

و المتمثل في مصادر الضغوط النفسية واثرها في تفعيل التدريس بالكفاءات لدى اساتذة التعليم المتوسطة .وهذا ماحاولنا التعرض له في بحثنا هذا فصمناه الى فصل تمهيدي كان محتواه الاشكالية التي من خلالها اردنا الوصول الحقيقة العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والتدريس بالكفاءات وتطرقنا ايضا الى تباين هداف البحث وشرح اهم مصطلاحات البحث الغامضة نوعاما ثم الصعوبات التي صادفتنا اثناء القيم بهذا البحث.

اما الإطار النظري فقد قسمناهالى عدة فصول منها :

الفصل الأول :والذي كان محتواه التربية البدنية والرياضية ثم تطرقنا إلى بعض الجوانب التي تمس أستاذ التربية البدنية والرياضية من حيث العملية التدريسية ثم قمنا بإعطاء بعض الصفات والخصائص و الواجبات التي يجب إن تتوفر في الأستاذ .

الفصل الثاني: كان محتواه الضغوط النفسية ،مفهومها أنواعها ،أثرها اما الفصل الثالث فقد تطرقنا الى التدريس بالكفاءات مفهومها أنواعها ،خصائصها ومستوياتها اما الجانب التطبيقي فقسمناه الى فصلين :

الأول :كان حول إجراءات البحث و الثاني كان يتمحور حول عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان.

المشكلة

تعمل التربية البدنية و الرياضية كسائر المواد الأخرى بقسط وافر في بلورة و تطوير شخصية التلاميذ من جميع النواحي تاحركية ،النفسية و الاجتماعية منها،و تتميز بالتأثير المباشر على السلوك و التصرفات و تحويلها من تلقائية موروثة إلى سلوكات مبنية و مكيفة بمنهج علمي شامل ذو فطرة متفتحة على المحيط بأبعاده حيث ان الدولة وفي السنوات الخيرة تفطنت لها وأعطتها عناية خاصة على غرار المواد الأخرى كان ولا بد إعادة النظر في البرنامج التعليمي واستبداله بمنهاج يتناسب مع طموحات المادة من جهة و التطورات في ميادين علوم التربية والتدريس من جهة أخرى حيث يضمن لها مواكبة المستجدات التي طرأت على العلوم بصفة عامة ومن بين التغيرات التي أحدثتها الوزارة هي طريقة التدريس بحيث تغير من التدريس بالأهداف الى التدريس بالكفاءات وهو الانتقال من منطق التعليم و التلقين الى منطق التعلم عن طريق الممارسة كما تعمل على حشر وإشراك التلميذ في العملية التنفيذية وغرس فيه روح القيادة وهذا الأمر ينجم عنه مجموعة من الضغوطات والمشاكل يتعرض لها الدرسين من خلال زيارتنا لبعض المؤسسات التعليمية اتضح لنا ان اساتذة التربية البدنية والرياضية يعانون من ضغوطات نفسية متنوعة ومختلفة المصادر .هل هذه الضغوطات تؤثر سلبا او اجابا على التدريس بالكفاءات وهو الشيء الذي دفع بالطالبين الباحثين الى البحث في مصادر الضغوط النفسية وأثرها في تفعيل التدريس بالكفاءات لدى أساتذة التربية البدنية

والرياضية في التعليم المتوسط وعليه تم طرح التساؤل العام التالي .هل هناك علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية و التدريس بالكفاءات لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية في التعليم المتوسط.

التساؤلات الفرعية:

-ما مستوى الضغوط النفسية لدى الأساتذة التربية بدنية ورياضية ؟

-مامستوى التدريس بكفاءات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في ظل الضغوط النفسيةفي التعليم المتوسط؟

-هل توجد علاقة ارتباطيه بين التدريس بكفاءات وضغوط النفسية؟

أهداف البحث :

الهدف العام :

معرفة مصادر الضغوط الضغوط النفسية وعلاقتها بالتدريس بكفاءات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط.

الأهداف الفرعية :

-معرفة المصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

-معرفة إذا كانت لدى الأساتذة القدرة على التعامل مع طريقة التدريس بالكفاءات

-معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والتدريس بالكفاءات .

الفرضيات:

الفرضية العامة:

-هناك ضغوط نفسية تؤثر على مستوى التدريس بالكفاءات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط.

الفرضية الفرعية : -يتميز أساتذة التربية البدنية بمستوى العالي من التدريس الكفاءات .

-يواجه أساتذة التربية البدنية والرياضية ضغوطات نفسية.

-توجد علاقة ارتباطيه بين الضغوطات النفسية والمقاربة بالكفاءات

أهمية البحث:

تتجلى أهمية بحثنا في إضافة المرجع العلمي المهم في المكتبة الجزائرية بوجه عام وللمختصين بوجه خاص واخص بالذكر مدرسي التربية البدنية و الرياضية ،و باستجواب الباحثين العديد من الاساتدة :

-هل هناك علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية و التدريس بالكفاءات لدى اساتدة التربية البدنية و الرياضية في التعليم المتوسط حيث أشار معظم الاساتدة الى أن مصادر الضغوط النفسية متعددة منها ما هي مادية ,ومنها ما هي اجتماعية و منها ما هي ثقافية

يهدف بحثنا الي معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية و التدريس بالمقاربة بالكفاءات وهدا من اجل الوصول الى تحديد نوع العلاقة بينهما.

مصطلحات البحث :

المدرس : يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية عامل ضروريا في العملية التعليمية البيداغوجية لأنه صاحب الدور الرئيسي في عملية التعليم والتعلم

التدريس :هو مجموعة علاقات تنشئ بين المدرس والمتعلم هذه العلاقات تساعد المتعلم على النمو واكتساب المهارات في النشطة الرياضيةِ .

المقاربة :هي دراسة تطبيقية لخصائص ونظريات ومبادئ مقننة في مختلف المجالات في ميادين معينة

الكفاءة :يعرفها **لجندر** بانها مهارة مكتسبة بفضل استجابات معارف وجيهة وتتمثل في حصر مشكلة خاصة

المقاربة بالكفاءات :تعتبر امتداد للمقاربة بالأهداف و تمحيصا لإظهارها

المنهجي والعلمي وتعني الانتقال من منطق التعليم والتلقين الى منطق التعلم عن طريق الممارسة و الوقوف على المدلول المعرفي ومدى أهميتها في الحيات اليومية للفرد

الضغوط النفسية :هي الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب و الإمكانيات ويصاحبه عادتا مواقف الفشل حيث يصبح هذ الفشل في مواجهة المطالب والإمكانيات مؤثر قوي في إحداث الضغوط النفسية

القلق: هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الانسان و يسبب له الكثير من الضيق و الألم

التوتر: هو حالة نفسية نتيجة مسبب داخلي أو خارجي يحث وينشط ويزيد من مستوى اليقظة عند الإنسان.

الدراسات المشابهة

مصادر الضغوط النفسية لدى اساتدة التربية البدنية و الرياضية من إعداد الطالب حبارة محمد بتاريخ 2006 2007 وقد البحث للمشكلة التالية : هل يتعرض اساتدة التربية البدنية لمستوى مرتفع من الضغوطات والهدف من هدا البحث هو معرفة ما هي مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على اساتدة التربية البدنية و الرياضية وهل تتباين مستويات الضغوط النفسية باختلاف الخصائص الفردية لاساتدة التربية البدنية و الرياضية و ما هي أهم مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا اساتدة التربية البدنية و الرياضية .

-**فرضية البحث** يتعرض اساتدة التربية البدنية و الرياضية لمستوى مرتفع من الضغوطات النفسية .

-هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية اساتدة التربية البدنية و الرياضية كتعزي للمتغير الجنسي.

-هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية اساتدة التربية البدنية و الرياضية كتعزي للمتغير السن.

- هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية اساتدة التربية البدنية و الرياضية كتعزي للمتغير الخبرة المهنية.

-**عينة البحث** أساتذة التربية البدنية وقد اختار الباحث 04 أساتذة بطرية اشوائية ووزع عليهم الاستمارات .

النتيجة المتوصل إليها .

-أكدت نتائج الدراسات الحالية تعرض أساتذة التربية البدنية و الرياضية مرتفع من الضغوط النفسية على اغلب مصادر الضغوط النفسية .

.- أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية بين أساتذة التربية البدنية والرياضية للمتغير الجنسي .

.–اصفرت نتائج الدراسة وجود فروق الحالية عن معانات أساتذة التربية البدنية و الرياضية باختلاف جنسهم من نفس المستوى الضغط النفسي .

.أهم التوصيات .

–.توعية وتحسيس أساتذة التربية البدنية و الرياضية القائمين على التربية و التعليم بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي .

–.القيام بمراجعة دورية وتقييم مستمر للضغط النفسي لتربية البدنية و الرياضة.

الدراسة الثانية

تقويم أداء مدرس التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية في ضوء المقاربة بالكفاءات

إعداد :جغذم بن هيبة

إشكالية الدراسة :

التساؤل العام :ما مدى مساهمة طريقة المقاربة بالكفاءات في الرفع من مستوى أداء مدرس التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية ؟

التساؤلات الفرعية :

–ما هي نظرة المدرسين لطريقة تدريسهم بالمرحلة الثانوية في ضوء المقاربة بالكفاءات ؟

–هل يستثمر مدرس التربية البدنية والرياضية وقت الحصة بطريقة ملائمة في تحقيق أهدافه؟

–هل إن نسبة وقت الأداء الحركي خلال حصة التربية البدنية والرياضية كافية في ضوء المقاربة بالكفاءات؟

فرضية الدراسة :

الفرضية العامة :التعرف على نظرة المدرسين لطريقة تدريسهم بالمرحلة الثانوية في ضوء المقاربة بالكفاءات .

-هناك تحسن في مستوى أداء مدرس التربية البدنية والرياضية في ضوء المقاربة بالكفاءات .

الفرضيات الفرعية :يستثمر مدرس التربية البدنية و الرياضية وقت الحصة بطريقة تمكنه من تحقيق جل أهدافه .

-إن نسبة وقت الأداء الحركي خلال حصة التربية البدنية و الرياضية كافية في ضوء المقاربة بالكفاءات .

-ينظر مدرس التربية البدنية و الرياضية إن طريقة تدريسهم في ضوء الم ق ك في تحسن نسبي .

أهداف البحث :

الهدف العام :معرفة مدى مساهمة طريقة المقاربة بالكفاءات في الرفع من مستوى أداء مدرس التربية البدنية و الرياضية بالمرحلة الثانوية .

الأهداف الفرعية :التعرف على نظرة المدرسين لطريقة تدريسهم بالمرحلة الثانوية في ضوء المقاربة بالكفاءات.

-إلقاء الضوء على درجة استثمار مدرس التربية البدنية و الرياضية لوقت الحصة بغية تحقيق أهدافه في ضوء المقاربة بالك .

-معرفة مدى مسايرة أساتذة التربية البدنية و الرياضية للطريقة الجديدة في التدريس .

-**المنهج المستخدم** :دراسة وصفية .

الاستنتاجات :

-نسبة الاشتراك المباشر في الدرس و المتعلق بالأداء الحركي مقولة وكذالك بالنسبة إلى نسبة وقت الاشتراك

-نسبة الوقت الضائع خلال الدرس قليلة .

-هناك نسبة قليلة من الوقت تمثلت في حركات لأصله لها بموضوع الدرس.

-مدرس التربية البدنية و الرياضية بالتعليم الثانوي يحسن التكيف والتصرف خلال الدرس .

الدراسة الثالثة :

معرفة واقع تدريس التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي في ضوء المقاربة بالكفاءات.

من إعداد الطلبة لخضر محمد ،معيرش توفيق ،سعدات سليمة

إشكالية الدراسة: ما هي الصعوبات التي تواجه الأساتذة في تنفيذ المناهج .

فرضيات الدراسة :

-صعوبة التنفيذ ترجع إلى عدم فهم الأساتذة لمحتويات وأهداف المناهج.

-صعوبة المناهج ترجع إلى نقص كفاءة المناهج .

أهداف البحث معرفة واقع تدريس التربية البدنية و الرياضية في المدارس الثانوية .

-إيجاد الحلول المناسبة لمساعدة الأستاذ القائم على التنفيذ و فهم المناهج .

المنهج المستخدم : -دراسة مسحية

الاستنتاجات :

-هناك نقص و إهمال في تقييم المناهج خاصة مناهج التربية البدنية و الرياضية.

-نقص في خبرة أساتذة التعليم الثانوي

-كفأت التربية البدنية و الرياضية غير مصاغة بأسلوب واضح.

-لا يتم توظيف الوسائل التعليمية بما يناسب التكنولوجيا الحديثة .

-كثرة التلاميذ تعيق عملية التدريس خاصة من ناحية الوسائل و المادة ،خاصة في الولايات صعبة المناخ .

-مفهوم المقاربة بالكفاءات ادرج بدون تهيئة المحيط مما عرقل عمل أساتذة التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي

الدراسة الرابعة :

دراسة بوخالفه زين العابدين ومحمد بو زيان رضا :تحت عنوان :

اثرالمعاملة السلبية لأساتذة التربية البدنية والرياضية في تعزيز السلوك العدواني أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .الجزائر 2005.

مشكلة البحث :هل للمعاملة السلبية للأساتذة اثر في تعزيز السلوك العدواني خلال الحصة .

هدف البحث : التوصل الى إيجاد علاقة تربط بين المعاملة السلبية لأساتذة التربية البدنية والرياضية وتعزيز استجابة المراهق لعدوانيته خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

فرضيات البحث : المعاملة السلبية للأستاذ لها اثر في تعزيز السلوك العدواني اثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

بحث مسحي اجريا في بعض الثانويات وكانت العينة متكونة من 20 استاذ 100 تلميذ .

ولقد خرج الباحثان بنتيجة تمثلت في ان المعاملة السلبية للاستاذ تعزز من الاستجابة العدوانية عند التلاميذ المراهقين

الدراسة الخامسة

جربوب المختار واخرون :الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية .

مذكرة لنيل شهادة ليسانس التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم 2006"2007

بحث مسحي اجريا على أساتذة التربية البدنية والرياضية لولاية تيارت .

مشكلة البحث :هل يواجه أساتذة التربية البدنية والرياضية ضغوطات نفسية ناتجة عن ظروف اجتماعية واقتصاديةو مهنية .

الفرضيات : يتسم أساتذة التربية البدنية والرياضية بضغوطات حادة .

–وجود اختلاف في درجة الضغوط النفسية بين الأساتذة حسب الدرجة العلمية .

– وجود اختلاف في درجة الضغوط النفسية بين الأساتذة حسب المركز الجغرافي

وجود اختلاف في درجة الضغوط النفسية بين أساتذة التربية البدنية والرياضية و أساتذة المواد الأخرى .

أهداف البحث :

إبراز الحالة النفسية للأساتذة

إبراز الضغوطات النفسية وتأثيرها على مزاولة مهنة التدريس .

منهاج البحث :اعتمد في الدارسة على المنهج المسحي .

عينة البحث :شملت العينة أساتذة التربية البدنية والرياضية على مستو ولاية تيارت و عددهم 30 أستاذ

التوصيات :اهتمام المسولين بالقطاع الرياضي

الاهتمام بالجانب النفسي في عملية إعداد مدرسي التربية البدنية والرياضية

توفير ظروف اجتماعية للأستاذ ليجدد فيها أنفاسه .

الدراسة السادسة

دراسة يحي عبد الرزاق و بكير سمير تحت عنوان اثر شخصية استاد التربية البدنية والرياضية على سلوك التلاميذ مستغانم 2005

مشكلة البحث ما مدى تاثير شخصية استاذ التربية البدنية والرياضية على سلوكات التلاميذ

هدف البحث معرفة مدى تاثر سلوك التلاميذ بشخصية استاذ التربية البدنية والرياضية

فرضية البحث احتمال وجود تاثير وجود كبير بشخصية استاذ التربية البدنية والرياضية على سلوك التلاميذ.

بحث مسحي اجري على تلاميذ اكمالية قايذ احمد غليزان ولقد خرج الباحثان بنتيجة تمثلت في انه لا يوجد تاثير لشخصية استاذ التربية البدنية والرياضية وذلك في ما يخص المجال التعلمي و الحركي في الدرس

الدراسة السابعة

بوراس توفيق بن عيسى شريف عبد القادر

عنوان البحث واقع التدريس التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر اساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية في ضوء المقاربة بالكفاءات

مشكلة البحث

ماهو واقع التدريس التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر اساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية

هدف البحث

معرفة واقع تدريس التربية البدنية والرياضية من وجهة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية في ضوء المقاربة بالكفاءات

فرضيات البحث ان تدريس ت ب رمن وجهة ت ب ر بالمرحلة الثانوية في ضوء المقاربة بالكفاءات في تحسن مستمر

شملت العينة في البحث اساتذة التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والبالغ عددهم 60 استاذ وهذا على مستوى ثانويات مستغانم وكان اختيارها بشكل عشوائي

النتيجة التي توصلا اليها الباحثان تدل على ان المنهج الجديد المقاربة بالكفاءات بعد مرور عدة سنوات على تطبيقه في تديس التربية البدنية والرياضية قد اصبح مفهوما بشكل جيد عند اساتذة التربية البدنية والرياضية

اهم التوصيات

التكثيف من ندوات عبر المؤسسات التربوية لتبادل الخبرات

توحيد المفاهيم في ما يخص البرنامج الجديد وذلك بتسطير الدورات وملتقيات وطنية تمس جل ولايات الوطن.

الدراسة الثامنة .

مذكرة :بن هني وفغولي سنة 2013/2012

عنوان الدراسة: المقاربة بالكفاءات وأثرها على دافعية التعلم لدى تلاميذ الطور الثانوي بشرق ولاية غليزان.

هدف لبحث

* معرفة ما إذا كان التدريس بالكفاءات يفتح المجال للتلاميذ للتعبير عن أنفسهم ورغباتهم وطموحاتهم.
* معرفة ما إذا كان الأساتذة يؤدون مهمتهم في تكوين التلاميذ تحت ظل المقاربة بالكفاءات.
* معرفة وتحديد كيفية تأثير طريقة التدريس على دافعية التعلم.
* إبراز مدى فعالية درس التربية البدنية في إثارة دافعية التعلم في ظل المقاربة بالكفاءات.

وقد صيغت الفرضية الأساسية للبحث على النحو التالي:

فرضيات البحث

عينة البحث وكيفية اختيارها

هناك علاقة إرتباطية بين التدريس بالكفاءات ودافعية التعلم لدى تلاميذ التعليم الثانوي

و للتحقق من صحة هذا الفرض وبقية الفرضيات، استعنا بالمنهج الوصفي بالطريقة المسحية، على عينة تقدر ب20 أستاذًا و 200 تلميذ، أُختيرت عشوائيا. بنسبة تقدر 26.41% من المجتمع الأصلي المتمثل في أساتذة التربية البدنية و الرياضية لثانويات شرق غليزان، وبنسبة 06.04% من العدد الإجمالي للتلاميذ بشرق غليزان.

وقد قمنا بتقسيم البحث إلى بابين:

اهم استنتاجات:

* توجد علاقة ارتباطية بين التدريس بالكفاءات والدافعية للتعلم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث كلما ارتفعت الكفاءات التدريسية زادت درجة دافعية التلاميذ نحو التعلم والعكس صحيح.

اهم التوصيات:

- الاهتمام بالمراهق كفرد له مشاكله النفسية والاجتماعية، و مختلف مظاهر النمو في هذه المرحلة وما يمكن أن تحدثه من تأثير على مساره الدراسي.

2- على الأسرة احتضان التلميذ المراهق، والعمل على تعزيز السلوكات الايجابية لديه.

3- على المدرس أن يوفر الظروف الكفيلة بإظهار المراهق لكفاءته وقدراته و ميولاته دون إحراج.

تمهيد:

تعتبر التربية العامة عنصرا هاما و جزءًا فعالا يعمل على تكوين الفرد من كل النواحي التي تساعده على الاندماج في المجتمع بصورة تؤمن له الحياة السليمة و الطيبة.

و التربية البدنية و الرياضية هي جزء من هذه التربية العامة فهي تهتم بصيانة الجسم و سلامته و هذا بممارسة النشاط البدني و الرياضي أثناء الحصص التربوية للمادة داخل المؤسسات التربوية كما تهتم أيضا بنمو الجسم و لياقته البدنية.

إذن، ستكون دراستنا في فصلنا هذا على النحو التالي:

سنتناول في الجزء الأول الحديث عن التربية العامة و تطورها و بعض أهدافا التي تسمو لها، أما الجزء الثاني فسنتطرق إلى الإحاطة بالقدر الممكن بالتربية البدني ة و الرياضية من ناحية التعريف و الأهمية، و الأهداف، أما الجزء الثالث فسيكون الحديث عن حصة التربية البدنية و الرياضية و الدور الذي تلعبه خاصة في المرحلة المتوسط.

1 – التربية العامة:

1 ~~1~~ ~~مفهوم~~ التربية العامة:

« تعتبر التربية وسيلة المجتمع للمحافظة على بقائه و استمراره و ثبات نظمه و معاييره الاجتماعية ، فالتربية عملية تهدف إلى إعداد و تشكيل الفرد للقيام بأدواره الاجتماعية في مكان ما، و زمان ما على أساس ما هو متوقع منه في هذا المجتمع و عملية التربية تختلف من مجتمع إلى آخر فدور التلميذ يختلف من مجتمع إلى آخر كما يختلف من مرحلة تعليمية إلى تعليمية أخرى.

و تتضح هذه الصورة في نظرة **ابن خلدون** للتربية على أنها عملية تنشئة اجتماعية للفرد، يكتسب من خلالها القيم و الاتجاهات و العادات السائدة في مجتمعه إلى جانب المعلومات و المهارات و المعرفة (السيد، 2004م)، ويرى **دور كايم** أن الوظيفة الأساسية للتربية هي إعداد الجيل الجديد للحياة الاجتماعية للقيام بأدوارهم الاجتماعية المتوقعة منهم بمجتمعهم. و بذلك تساهم التربية في المحافظة على المجتمع كنسق اجتماعي و تحافظ على الشخصية القومية ».

1 ~~2~~ ~~تطور~~ التربية العامة:

«تمثل التربية عملية اجتماعية نشأت بوجود الإنسان فكانت التربية في المجتمعات القديمة قبل ظهور الجماعات المتخصصة، تمارس من خلال الأنشطة اليومية لأفراد المجتمع، فكان الطفل يتعلم من خلال محاكاة الراشدين في قيامهم بالأعمال اليومية و مشاركتهم في هذه الأنشطة و كانت الأسرة تمثل وحدة اجتماعية اقتصادية و وحدة تربوية أيضا، فكانت الأسرة تقوم بتقسيم العمل بين أفرادها و تقوم بالإنتاج و تعد أفرادها للقيام بأدوارهم. (ابيوكور، 1964)

في المجتمع كمواطنين صالحين يعملون على استقرار مجتمعهم و نموه و بظهور الجماعات المتخصصة التي كانت تزاول حرفا معينة بمهارة أصبح هناك ضرورة للتخصص و تقييم العمل و معرفة بفنون هذه الحرف و مهاراتها و من هنا ظهر نظام الصبية في المجتمعات القديمة. و يعني هذا النظام أن مجموعة من الصبية كانت تتتلمذ على يد حرفي في حانوت، فكان هؤلاء

يتعلمون عن طريق الملاحظة و التوجيه الحرفي و المشاركة في العمل، و بهذا أصبح الفرد يتعلم في مجتمعه الحرفة التي سيزاولها و بتطور المجتمعات، ظهرت جماعات أخرى متخصصة مثل رجال الطب و التعليم الديني، و حفظ القصص و ممارسة كثير من الفنون الشعبية. و قد مهد ذلك إلى نشأة التربية المقصودة لإعداد الموارد البشرية القادرة على تحقيق مطالب المجتمع، و من هنا، ظهرت التربية الرسمية كمؤسسة اجتماعية عهد إليها المجتمع مهمة التربية و قد أحدثت الثورة الصناعية تغييرا كبيرا في المجتمعات، فلم تقد الثورة الصناعية مجموعة كبيرة من الاختراعات و الاكتشافات فقط بل أحدثت إلى جانب ذلك تغييرا شاملا في بناء المجتمع. فقد تغير بناء الأسرة، و لم تعد الأسرة وحدة اجتماعية اقتصادية كما كانت من قبل. و نشأت مؤسسات جديدة متخصصة تساعد الأسرة في القيام بوظائفها مثل المدرسة و وسائل الإعلام و مؤسسات الخدمات الأخرى. إذن التربية لا تقدم للفرد المعارف و الخبرات و المهارات و المعايير الاجتماعية و القيم و الاتجاهات فحسب، بل توضح للفرد أيضا كيف يعمل في المجتمع الذي ينتمي إليه و الأسس التي ترتكز عليها مؤسساته الاجتماعية لمساعدته على فهم دورها» ((السيد س.)).

1 3 أهداف التربية العامة:

"تتمثل أهداف التربية العامة في تكوين شخصية متكاملة من كل النواحي الجسمية – العقلية – الوجدانية (النفسية) – الاجتماعية. و لا يمكن الفصل بينها حيث أن النمو في الشخصية يتم في تكامل و توازن بين مختلف مقوماتها بحيث النمو في إحدى النواحي يؤثر على النمو في بقية النواحي أو الجوانب الأخرى". (تركي، 1990)

1-3-1- التربية الجسمية:

اهتمت التربية الحديثة بالجانب الصحي للطفل فلا يمكن الاكتفاء بتنمية قواه البدنية و العقلية عن طريق التدريبات الرياضية و ممارسة مختلف النشاطات العملية بل يجب أن يخضع لفحوصات طبية دورية و يرسل إلى الطبيب إذا ظهرت لديه علامات المرض و يدرب على

طرق الوقاية الصحية و أساليب التغذية السليمة و ذلك بتعليمه آداب الطعام و آداب السلوك بصفة كاملة.

1-3-2- التربية العقلية:

لقد كانت التربية القديمة تعتقد أن العقل ينمو بقدر ما يكتسب من المعلومات فأصبح همها الوحيد هو ملأ ذهن الطفل بأكبر قدر ممكن من المعلومات و الحقائق و ذلك دون معرفته ما إذا كانت هذه المعلومات مناسبة لمستوى النضج العقلي للطفل و لا لمدى ملاءمتها لحاجته و مطالبه النفسية و العقلية و الاجتماعية، على عكس التربية الحديثة فهدنا يتعلق بتربية الطفل على حسن التفكير و حسن إدراك الفرد لما يصادفه من مواقف معقدة و حسن التصرف في هذه المواقف كما تهتم باكتشاف القدرات العقلية الخاصة لدى التلميذ و تقوم بعنايتها و تنميتها فإذا كان الأطفال جسميا يشتركون في العقل أو الذكاء فلأنهم بعد ذلك يتفاوتون في حظهم من القدرات الخاصة فهذا يملك درجة عالية من القدرة اللغوية و هذا يتفوق في القدرة الرياضية و هكذا

1-3-3- التربية الوجدانية (النفسية):

أثبتت التربية الحديثة أن الصحة النفسية تعتبر أهم شيء في التعليم و في بناء الشخصية الناضجة و الكاملة و السليمة لأن إذا كان الفرد مريضا نفسيا فإن عملية التعليم نتيجتها الفشل, لذا أصبح المربي يهتم أكثر بالحالة النفسية للتلاميذ و يعمل على مساعدتهم نفسيا و ذلك لتحقيق التوازن و التوافق النفسي لديهم.

1-3-4- التربية الاجتماعية:

"تعمل التربية الحديثة على غرس القيم و المثل الأخلاقية التي تسود في المجتمع و تعلم الطفل كيفية التعامل مع الآخرين و معرفته حقوقهم و اجباتهم اتجاه مجتمعهم و تعلم الطفل و الأفراد التعاون فيما بينهم و المبادرة الفردية التي تنتفع منها الجماعة و المجتمع.." ((خضاري عياش، 2000 , 2001)).

2 -التربية البدنية و الرياضية:

2 1 نبذة تاريخية حول تطور التربية البدنية:

لقد مرت التربية الرياضية على مر العصور من بداية الخليقة حتى الآن بمراحل عدة و يمكن إيجازها في أربع مراحل رئيسية على النحو التالي:

2-1-1- المرحلة الأولى:

في العصور القديمة مع بداية الخليقة، بدأ الإنسان علاقته بالحركة كضرورة مرتبطة بحياته و كان هذا النشاط الحركي موجها إلى الصيد للحصول على طعام أو الدفاع عن النفس.

و كان عبارة عن أنشطة حركية فردية لم تكن مقصورة لذاتها و إنما كانت وسيلة لغاية هي المحافظة على البقاء، باستثناء بعض الأنشطة الحركية الجماعية المحددة جدا، و التي كانت تتعلق ببعض الطقوس الدينية أو أنشطة خاصة بوقت الفراغ.

بالطبع في هذه المرحلة لم يكن لها مسمى واضح و كان الهدف من هذه الأنشطة الحركية هو الحفاظ على الحياة و استمرار البقاء. (جالون، 1994)

2-1-2- المرحلة الثانية:

في هذه المرحلة بدأ يتكون لدى الإنسان بعض التراث الثقافي الذي أثر في بعض جوانب المختلفة. من هذه الجوانب جانب النشاط الحركي حيث تغيرت النظرة إلى هذا النشاط و أصبح ينظر إليه على أنه ضرورة اجتماعية. بمعنى أنه أخذ أشكالا عسكرية و سياسية مثل الذي حدث في اسبرطة و فارس و مصر القديمة. فنجد أن اسبرطة وجّهت كل اهتمامها للتدريب البدني لتكوين أفراد أقوياء لإعدادهم للحرب و التوسع و أنشأت اسبرطة جيوشا عسكرية قوية قادرة على حمايتها بل و الاستيلاء على أراض جديدة لتوسع رقعتها.

في حين أن أثينا مارست أنشطة بدنية بغرض إكساب الفرد الرشاقة و المرونة و الجمال، علاوة على تكوين جماعات تتميز بالقوة تحمي حدود أراضيها من العداء، و لكن ليس لها أهداف توسعية مثل اسبرطة.

أما في مصر، فبترجمة النقوش التي تفسر تاريخ مصر، نجد أن قدماء المصريين مارسوا العديد من الأنشطة الحركية بغرض الترويح في نفس الوقت تكوين مواطن قوي قادر على ... عن حدود الوطن و الدفاع عنه و توسيع رقعة الأرض إذا لزم الأمر.

و من هنا يمكن القول أن الأنشطة في هذه المرحلة نشأت كضرورة اجتماعية و أخذت أشكالا ذات أغراض عسكرية بمفهوم تقليدي تحت مسمى تربية البدن **Education Physique**.

2-1-3- المرحلة الثالثة:

في هذه المرحلة، أخذت الأنشطة الحركية تظهر كضرورة بيولوجية، أي مرتبطة بعلم الحياة بما تتضمنه من نواح فيزيولوجية و اجتماعية و صحية ...الخ

و ظهر هذا المفهوم واضحا في بداية العصر الحديث مع بداية النهضة العلمية في بداية القرن التاسع عشر. و لقد كان لتقدم العلوم المختلفة أثرا بارزا في تطور مفهوم النشاط البدني، بحيث تحول هذا المفهوم من كونه تربية للبدن إلى أن أصبح تربية عن طريق البدن **Education through of physique** و تأثرت مظاهر النشاط البدني في هذه المرحلة بالعقيدة الدينية و الظروف السياسية و الاقتصادية و البيئية، كما أنها كانت تعبيرا عن الأفكار و المثل العليا السائدة في كل هذه المجتمعات.

2-1-4- المرحلة الرابعة:

"و في هذه المرحلة من مراحل التطور، و التي ظهرت في العصر الحديث حيث ظهرت و وضحت نظرية "*وحدة الفرد*" و هي النظر إلى الإنسان على أنه وحدة واحدة (بدنية، نفسية عقلية،

اجتماعية) و أصبحت التربية البدنية و الرياضية تهدف إلى تنمية الفرد تنمية شاملة متزنة في جوانبه الأربعة الرئيسية أي بدنيا و نفسيا و اجتماعيا و عقليا" (شرف)

2 2 تعريف التربية البدنية و الرياضية:

«تعرّف ويست، بوتشر West and Butcher **1990** التربية البدنية على أنها: ' هي *العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك*'.

و ذكر لومبكين Lumpkin أن البعض يرى أن التربية البدنية و الرياضية إنما هي مرادف للتعبيرات مثل التمرينات، الألعاب، المسابقات الرياضية، و بعد تعريفها لكل هذه التعبيرات (...)، أبت إلا أن تدلي برأيها في صياغة تعريف على النحو التالي: ' *التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية و العقلية و الاجتماعية، و اللياقة من خلال النشاط البدني*'. (الصغار)

و من تشيكوسلوفاكيا السابقة يبرز تعريف كوبسكي كوزليك Kopesky Kozlik:'*التربية البدنية جزء من التربية العامة، هدفها تكوين المواطن بدنيا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف*'» (الخولي، 2001)

3 2 أهمية التربية البدنية و الرياضية:

«إن التربية الرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ و إكسابه المهارات الأساسية و زيادة قدراته الجسمانية الطبيعية.

إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلل الحركات المؤداة في المسابقات و التمرينات التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين. أما المهارات التي يتم التدريب عليها بدون استخدام أدوات أو باستخدام أدوات صغيرة أو باستخدام الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة.

التربية الرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة، و لها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ. إن التلاميذ عادة ما يرغبون في ممارسة الألعاب التي بها روح المنافسة و عادة ما يكون التلاميذ لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد و قادرين على التعامل مع الجماعات يمكنهم عقد صداقات مع زملائهم.

إن وجود برنامج رياضي يشتمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ و تشجيعهم لهو أمر هام جدّا» (فهيم، 2004)

2 4 أهداف التربية البدنية و الرياضية:

« إن البرنامج الجيد يجب أن يشتمل على مساعدة التلاميذ في تحقيق الأهداف

التالية:

1 -إمدادهم بالمهارات الجسمانية المفيدة.

2 -تحسين النمو الجسماني و تنمية النمو بشكل سليم.

3 -المحافظة على اللياقة البدنية و تنميتها

4 -تعليمهم المعرفة و تفهم أساسيات الحركة.

5 -قدرتهم على معرفة الحركات في مختلف المواقف.

6 -تنمية القدرة على استمرار ممارسة التمرينات الرياضية للحفاظ على اللياقة البدنية العامة.

7 -تعليمهم معرفة المهارات الاجتماعية.

8 -تحسين قدرتهم الابتكارية.

9 -تحسين القدرة على أداء الأشكال المختلفة للحركة.

10 - تنمية القدرة على التقييم الشخصي و الرغبة الشخصية في التقدم»(تاهد محمد السعيد زغلول)

3 -حصة التربية البدنية والرياضية:

3 1 تعريف حصة ت.ب.ر:

«تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد، بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على مستوى تعليم بسيط في

إطار منظم و مهيكل تعمل على تنمية و تحسين و تطوير البدن و مكوناته و من جميع الجوانب العقلية النفسية، الاجتماعية، الخلقية و الصحية و هذا ضمان تكوين الفرد و تطويره و انسجامه في مجتمعه و وطنه.

فحصة التربية البدنية و الرياضية جزء متكامل من التربية العامة، بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان و أنواع النشاطات البدنية المختلفة التي اختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف و الخبرات و المهارة التي تسهل لإشباع رغباته عن طريق التجربة لتكيف هذه المهارة لتلبية حاجاته و يتعامل مع الوسط الذي يعيش فيه و تساعده على لاندماج داخل المجتمع و الجماعات . (واخرون، 1990)

و بذلك فإن حصة التربية البدنية و الرياضية كأحد أوجه الممارسات، تحقق أيضا هذه الأهداف على مستوي المؤسسات التعليمية، فهي تضمن النمو الشامل و الملتزم للتلاميذ و تحقق حاجياتهم البدنية، طبقا للمراحل و منهم و إدراج قدراتهم الحركية » (حمص، 1997).

3 2 أهداف حصة ت.ب.ر في المرحلة المتوسطة:

«يجب أن نعلم بأن لكل مرحلة دراسية أهدافها التي تعمل على تحقيقها من خلال البرامج التنفيذية لمناهج التربية الرياضية و طرق تدريسها.

1 -توجيه العملية التعليمية و التربوية لإكساب التلاميذ الخبرات داخل المدرسة.

2 -الاهتمام بالإعداد الخاص.

3 -صقل المهارات الحركية للأنشطة من خلال المنافسات داخل و خارج المدرسة.

4 -تشجيع هوياتهم الرياضية.

5 -تنمية القدرات المعرفية و الوجدانية» (عبد الكريم سوتيا، 2001,2002)

3 3 مهام حصة التربية البدنية و الرياضية:

«تعتبر حصة ت.ب.ر عملية توجيه للنمو البدني باستخدام التمرينات البدنية و هو أحد أوجه الممارسات التي تحقق النمو الشامل و المتزن للتلاميذ على مستوى المدرسة. إذن حصة ت.ب.ر

تحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على جميع المستويات:

1 – المساعدة على تكامل المهارات و الخبرات الحركية، و وضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل و خارج المدرسة.

2 – المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، التحمل، المرونة...الخ.

3 – على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.

4 – تنمية الاتجاهات الإيجابية التعود نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال النشطة البدنية المدرسية» (بختاوي محمد، 2000, 2001)

4 -أستاذ التربية البدنية و الرياضية:

4 1 أستاذ التربية البدنية و الرياضية و العملية التدريسية:

«الأستاذ هو بلا شك العامل الرئيسي و المؤثر بشكل كبير في العملية التدريسية ، و من ثم يشغل أستاذ التربية الرياضية حيزا كبيرا من اهتمام المسئولين و الخبراء في مجال التدريس الرياضي، و مازال هذا المجال خصبا للدراسات و البحوث لمعرفة العوامل التي يبنى عليها اختيار أستاذ التربية الرياضية و كذلك معايير أستاذ التربية الرياضية الناجح و هناك دراسات تمت في مجال أسس إعداد أستاذ التربية الرياضية، و مازال هناك الكثير من النواقص في إعداد الأستاذ، منها دراسة أشكال التفاعل اللفظي و غير اللفظي و منها دراسة تحليل سلوك أستاذ التربية الرياضية أثناء التدريس، و منها ما يتناول تقويم أداء الأستاذ ككل و إلى غير ذلك من المجالات» (محمد السعيد زغلول , مصطفى السايح احمد ، 2004).

4 2 أستاذ التربية البدنية و الرياضية و المرحلة العمرية (المراهقة):

«إن التلميذ في هذه المرحلة يجب أن يعترف به (كشاب ناضج) فالشباب يريدون سريعا أن يصبحوا كبارا، نلاحظ ذلك في طريقة تعاملهم، في ملابسهم، و نستطيع. (محمد، 2001)

أن ننتفع بهذه الظواهر في حصة ت.ب.ر لأن التلاميذ في هذه المرحلة يمكن قيادتهم و توجيههم لأنهم يقلدون الأبطال الرياضيين فعلى أستاذ ت.ب.ر أن يعطي لهم مسؤوليات في إدارة الفصل و

الإشراف على المحطات و مساعدة زملائهم أثناء النشاط و نلاحظ في هذه المرحلة أن الحصة تأخذ شكل التدريب لارتفاع المستوى الأدائي للحركات، و يساعد التلاميذ الأستاذ في هذه المرحلة في قياس المستويات و تحديد العمل و الراحة.

إن المهارات الأساسية لهذه المرحلة تؤدي بطريقة كاملة و جيدة فعلى الأستاذ أن يثبت هذه المهارات، و كذلك يفضل التلاميذ في هذه المرحلة مقارنتهم بزملائهم فعلى الأستاذ أن يقدم النصائح التي تفيدهم في تحسين مستواهم الحركي، و تزداد رغبة التلاميذ في الألعاب التنافسية و المباريات فعلى الأستاذ أن يراعي ذلك و يكثر من هذه الألعاب و المباريات» (ناهد محمد السعيد زغلولي).

4 3 الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية و الرياضية:

«يجب أن يعرف كل أستاذ أن كرامة مهنته تتطلب منه أن يمتلك عددا من الصفات الجسمية و النفسية و العقلية التي تجعله يحافظ على استمرار مهنته و تأمين نموها، و لهذا يجب أن يتوافر فيه عدد من الصفات لكي يكون صالحا لعمله و منها:

4-3-1- التعليم:

ينبغي أن يحصل الأستاذ على قدر من التعليم يفوق كثيرا ما يعطيه للتلاميذ، زيادة على أن يكون ملما بطبائع التلاميذ و نفسياتهم و طرف معاملاتهم، و كيفية توصيل المعلومات إليهم و هذا يحتم عليه أن يكون مطلعا على أحدث ما ينشر في مجال تخصصه و أن يعمل على استكمال دراسته العليا و يشترك في المجلات و المطبوعات التي تتعلق بالمهنة. (بشارة، 1998)

4-3-2- صحة الجسم:

الأستاذ ذو الصحة غير السليمة لا يستطيع القيام بمسؤولياته و تحمل المجهودات الشديدة التي يتطلبها عمله في مهنة شاقة كمهنة التربية الرياضية و لذا يجب عليه أن يحافظ على صحته و يهتم بها.

4-3-3- النظافة: يجب أن يكون الأستاذ قدوة لتلاميذه و ذلك من حيث العناية بملابسه الرياضية أو الملابس الخاصة و يجب أن يكون ذلك في غير تبرج و لا مغالاة في الأناقة حيث أن التلاميذ يتأثرون به إلى حد كبير.

4-3-4- الخصائص الخلقية:

يجب أن يتحلى الأستاذ بالأمانة و الصبر و الكياسة و العطف و التحمل و أن يكون مخلصا في عمله و صادقا في أقواله و أفعاله و متعاونا مع الجميع و يمتلك القدرة على تحمل المسؤولية.

4-3-5- الخصائص العقلية:

يجب أن يكون الأستاذ ذكيا و لديه القدرة على حسن التصرف في المواقف المختلفة و يتمتع بصحة عقلية ممتازة و عميق في أفكاره و غير متسرع في استنتاجاته.

4-3-6- المادة التعليمية:

يجب أن يكون الأستاذ على إلمام جيد بجميع ما يتعلق بمهنة التربية الرياضية المدرسية (المهارات الرياضية للأنشطة المختلفة، طرق التدريس و الأساليب الحديثة في التعلم، تنظيم الأنشطة الداخلية ... الخ)» (محمد السعيد زغلول)

4 4 واجبات أستاذ التربية البدنية و الرياضية نحو الأسرة المدرسية:

«إننا جميعا نلاحظ أن حصة التربية الرياضية تعتبر حصة من 'ا *لدرجة الثانية*' من فهي حصة يمكن الاستغناء عنها في عرفهم ، فعلى أستاذ التربية الرياضية أن يفرض وجوده داخل الجماعة المدرسية عن طريق القيام بعمله بأكمل وجه و عن طريق تعميق علاقاته بالطلبة و عدم التنازل عن تدريس مادته و محاولة رفع الوعي الرياضي من مدرسي المواد الأخرى و كذلك إدارة المدرسة بوسائل الإقناع السمحة و على الأستاذ أن يقوم بكل هذه العمل بطريقة بعيدة عن الاستفزاز مقدرا لشعور زملائه بالمدرسة فيختار لأداء حصته أبعد الأماكن عن فصول التدريس و يستحسن أن يختار الأماكن التي لا ينتقل منها اتجاه الريح إلى الفصول حتى لا تحمل الأصوات لهم و على الأستاذ الناجح الذكي أن

يحاول تحسين الشروط الخارجية التي يعمل في إطارها و ذلك بتحسين مركز التربية الرياضية في المدرسة عن طريق عمله الجيد و قدرته الحسنة» (ناهد محمد السعيد زغلول) جانب كثير من مديري المدارس و مدرسي المواد الأخرى بل و حتى من التلاميذ.

خلاصة:

من خلال ما قدمناه في هذا الفصل، يتضح لنا بأن التربية البدنية و الرياضية جزء من التربية العامة و أنها تعتبر أحد العوامل الهامة لبناء الجيل الصاعد المتكامل من النواحي الأربعة: العقلية و النفسية و الاجتماعية و الجسمية، و هذا من خلال ممارسة الحصص التربوية التي تسهم بشكل كبير هي و الأستاذ المشرف عليها في صقل المواهب و جعل الوقت المخصص لمادة التربية البدنية و الرياضية هو الوقت الذي يمضي على أحسن حال. (محمد ح.، 2007/2006)

. **تمهيد** :

تتعدد ردود الأفعال للضغوط النفسية الواقعة على الأفراد تعددا غير قليل, فتأثير العامل الضاغط في سياق متتابع يمكن أن يصل إلى احد طريقين: التكيف واستعادة الاتزان الحيوي؛ أو المرض والخلل المرتبط بالضغوط (احمد عبد الخالق, 1998), هذه النتيجة السلبية للضغوط تعد من أهم الموضوعات التي مازالت تلقى اهتماما وجدلا بحثيا واسعا لدى الباحثين, لما لها من أثار ضارة على المجتمع بصفة عامة, وعلى الفرد بصفة خاصة (لطفي راشد محمد,1992,ص.146).

ومن الممكن أن يؤدي استمرار الضغوط النفسية في حالة التكيف السلبي، إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، ومضاعفات صحية، وجسمية، ونفسية، وسلوكية، تجعل الفرد ينحرف عن الأداء المعتاد في العمل، مع العلم أن تأثير هذه الضغوط يتوقف على طبيعة الشخصية، وما تتصف به من قدرة على تحمل الإحباط، أو المرونة، أو مستوى التفاؤل...(عبد الستار إبراهيم،2002,ص.13).

1. تعريف الضغوط النفسية :

عرف (هانز سيلي) الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطلب دافع, كما انه هو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع, وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف, مثل إجراء عملية جراحية (الرشيدي, 1999,ص.17).

(1977) الضغط النفسي بأنه " عدم التوازن الواضح بين Mc Grathكما عرف مك جراث, المتطلبات (بدنية أو نفسية), والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة ".

، الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص Cox & Mackayويعرف كوكس ومكاي، للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات, وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص, وعدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطا, وتظهر الاستجابات الخاصة به, وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والفيسيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط.

أن " الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة Candlerويوضح كاندلر، المرضية " (الرشيدي, 1999,ص.20).

2. تعريف الاحتراق النفسي .

في الآونة الأخيرة انتشر استخدام مصطلح الضغوط النفسية والاحتراق النفسي في المجال الرياضي, وقد جذبت هذه الظاهرة اهتمام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي، واهتموا بدراستها في إطار بعض الدراسات والنظريات المرتبطة بهذه الظاهرة في مجال بعض الوظائف والمهن الأخرى خارج المجال الرياضي والممارسة الرياضية, والتي ينظر إليها على أنها مهن ضاغطة على الفرد, وتؤدي إلى انخفاض مستوى انجازاته, وعدم رضاه عن عمله أو مهنته أو نشاطه, وتؤدي في النهاية إلى تقاعده أو تركه لمهنته سواء بإرادته أو بدون إرادته في حالة عدم قدرته على المقاومة أو مواجهة الضغوط ومحاولة التكيف الايجابي معها (حسن علاوي[أ] ,1998,ص.3).

أول من استخدم Freudenberger ويمكن القول أن عالم النفس هربرت فرويدنبرجر،

في بعض كتاباته عام 1974 للإشارة إلى نتائج الضغوط النفسية Burnout مصطلح الاحتراق (

التي يعاني منها بعض العاملين في بعض الوظائف المهنية المختلفة التي تتميز بأنها مهن ضاغطة Stressful Jobs.

ويُعرّف الاحتراق على أنه حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني الناجم عن الحب الشديد والإخلاص والتفاني المستمرين في أداء العمل, ولكن دون تحقيق الفائدة المرجوة, أو عائد يذكر (محمد حسن علاوي, 1998, ص.33).

بأنه الإنهاك النفسي الناتج عن Burnout (1986) الاحتراق (Smith يُعرِف سميث، بذل المجهود غير الفعال لمواجهة متطلبات التدريب أو المنافسة الشاقة؛ ويتضمن الاحتراق الانسحاب النفسي, الانفعالي, وأحيانا البدني من النشاط استجابة للضغوط الزائدة أو عدم الرضا (أسامة كامل راتب, 2000,ص.201).

(1989) بأنه يتميز بالإنهاك الانفعالي أو البدني, ويؤدي إلى Fender كما يعرفه فيندر، انخفاض مستوى الفرد, إضافة إلى العديد من المشاعر النفسية السلبية التي ربما تصل به إلى الاكتئاب. (أسامة كامل راتب,1997,ص.16).

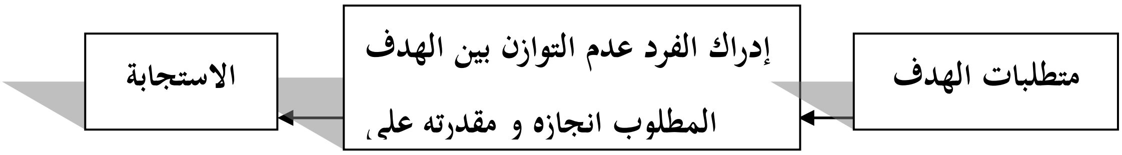
3- أصل كلمة التوتر :

مفهوم كلمة التوتر مستمدة من اللغة اللاتينية و قد استعمل في اللغة الفرنسية بمعنى الشد و يأخذ عدّة مفاهيم حسب الزمان و المكان مثل : العدوانيّة ، العناء ، الشدة و القوة ، الضغط المرض ، العجز و الضعف ، التكييف و الملائمة .

" خلال التسعينيات من القرن الماضي تقديم تفسير لمفهوم Mc.Grath كما حاول ماك جراث " التوتر في ضوء اعتبارات أربعة على النحو التالي و ذلك سنة 1998 .

1. البيئة الاجتماعية و الفيزيولوجية المحيطة بالفرد هي التي تفرض بعض الأهداف الهامة المطلوبة منه انجازها .
2. أن الفرد هو الذي يدرك طبيعة هذه الهداف ثم يحاول اتخاذ القرارات حول كيفية الاستجابة لانجازها .
3. يقوم الرد بالاستجابة لانجاز الهدف .
4. النتائج المترتبة على استجابة الفرد. (راتب، 1998)

و الشكل **(1) يوضح عملية التوتر كما يراها ماك جراث**



4- الاختلافات الحاصلة على مفهوم التوتر

" 1994 يرون أن مفهوم التوتر "Wiener" و وينر "Koztinkov علماء النفس مثل كوزتينكوف "
و اقترح العالمان كلمة ينشأ من (قيام الجسم بانفعالات فيزيولوجية و نفسية غير ملائمة بسبب عامل موتر)
" و Alson ، ويقول المتخصص النفساني ألسون "(kov) عدوانية للدلالة على طبيعة الاستجابة للعامل المؤثر
" عام 1973 أن (التوتر ليس ناجما عن فعل مؤذي أو غير مستحب 'التعب، الخوف' بل Kryter كريتر "
هناك ايجابيات ترتبط بمفهوم التوتر عندما يتعلق الأمر بالمتعة و الانشراح و الانفعالات الايجابيّة).

5- أنواع التوتر :

" أن هناك نوعين من التوتر هما :Spielbengen يرى سبيلبرجر "

5-1توتر الحالة :

و هو يشير إلى ما يشعر به اللاعبون في لحظة معينة حينما يتفاعل مع موقف رياضي معين .

5-2- توتر السمة :

و هو شعور عام لدى الأفراد خلال الاستجابة لمواقف الشدة النفسيّة ، و من جهة أخرى فان هناك أشكالا رئيسيّة لتوتر الصغار بشكل عام و هي كم يلي :

1- التوتر العام. 2- التوتر الفصامي . 3- التوتر الاجتماعي. 4- التوتر الأداء . 5- توتر الوسواس القهري

1- **التوتر العام:** و يعني الخوف و القلق الذي لا يمكن إرجاعه لأي موقف محدد و لكنه مرتبط بمدى واسع من المؤشرات المختلفة لحياة المراهقين .

2- **التوتر الفصامي** : و هو التوتر الناتج عن الخوف أو الضيق الواقعي أو التخيلي لانفصال الصغار على الوالدين بسبب المرض أو الإصابة أو الموت .

3- **التوتر الاجتماعي:** و هو التوتر الناتج عن الخوف من فقد الأصدقاء أو الابتعاد عن الأشياء التي تجذب المراهقين أو هو مقابلة أفراد جدد .

4- **التوتر الأداء** : و هو التوتر الناتج عندما يستدعي الصغار لأداء اختبار أو التحدث أمام الآخرين في موقف معين أو التنافس أمام أقرانهم .

5- **توتر الوسواس القهري** : و هو أقصى درجة من درجات التوتر ، و هو ناتج عن خوف الناشئين من الأشياء أو الأفراد أو مواقف خاصة ، على سبيل المثال : خوف الصغار من الذهاب إلى طبيب الأسنان . (حماد، 1996)

و من الأهمية أن يعلم بمدرب الناشئين كل نوع من أنواع التوتر المختلفة السابق ذكرها، لانّ المدرب له دوره الذي يلعبه في تطوير الحياة الانفعاليّة ل لناشئين، كما أنّ له دوره المؤثر في نموهم مستقبلا.

دور المدربين و الوالدين في التخفيف من حدة تأثير التوتر على الناشئين:

كثيرا ما يرجع المدربين و الوالدان فشل أو ضعف الأداء الناشئين إلى ضعف مستوى اللياقة البدنيّة أو ضعف المستوى المهاري أكثر من أي جانب أخر ، في حين يكون دلك راجع إلى التأثير السلبي للتوتر عليهم .

و أن هناك عددا من الإسهامات التي يمكن أن يقدمها المدربون و الوالدان ليخففوا من حدّة التوتر على الناشئين و من هذه الإسهامات:

6- **أعراض التوتر** : هناك أعراض رئيسيّة للتوتر و هي :

6-1- **الأعراض النفسيّة للتوتر** : تتركز الأعراض النفسيّة في عدم المقعرة على اتخاذ القرار بسهولة و صعوبة التذكر و فقد المقدرة على التركيز ، و لقد توصلت العديد من الدراسات إلى أن المقدرة على التركيز خلال أداء واجب معين يتطلب حالة نفسيّة طبيعيّة ، و أن الحالات الشدّة ينتج عليها التقليل من كفاءة الأداء بشكل عام ، و لما كانت نتائج العديد من البحوث تشير إلى أن المقدرة على التركيز في الأداء الحركي هي كفاءة المحك الرئيس الذي يفرق بين النجاح و الفشل لدى الرياضيين كما أثبتت إحدى الدراسات أن الناشئين الذين يضعون في اعتبارهم تقييم الآخرين لأدائهم الحركي بصورة مبالغ فيها في بعض الأنشطة الرياضيّة ، يصلون لان يكون أداؤهم اقل من نظرا لأنهم يركزون على أداء الآخرين فيهم دون التركيز على كفاءة أداء الواجب الحركي مما يؤدي إلى زيادة شعورهم بالتوتر ، و بالتالي يؤدي ذلك إلى الإقلال من كفاءة الأداء ، لذا كان من الواجب التقليل من تأثير على الناشئين .

6-2- **الأعراض الفسيولوجيّة** : تتبلور الأعراض الفسيولوجيّة للتوتر في زيادة معدّل ضربات القلب و ارتفاع ضغط الدم و زيادة معدل إفراز العرق و ارتفاع مستوى الإثارة و التمثيل الغذائي و كذلك زيادة معدل التوتر العضلي ، و هذا الأخير يعتبر واحدا من أهم تلك الأعراض .

لانّ زيادة التوتر العضلي في الجسم تؤدي إلى التقليل من تأثير من العمل العضلي المعني بالأداء الحركي خلال الأنواع المختلفة للرياضة ، و خاصة تلك التي تستخدم التكرارات المتعددة للانقباضات العضليّة المتحركة و لفترة طويلة مثل رياضة كرة القدم ، الكرة الطائرة ، العاب القوى و غيرها ، و هذا ما أضفنا زيادة تجمع حامض اللاكتيك في العضلة نتيجة التوتر العضلي فان ذلك يؤدي إلى زيادة الإحساس بالآلام أو التشنج العضلي و التعب .

إن شدة الأعراض النفسيّة و الفسيولوجيّة الناتجة عن توتر الأداء إنما تعتمد على طبيعة إدراك الناشئين للمواقف المسببة لتوتر الأداء .

7- تعريف التوتر في المجال الرياضي :

يعرف التوتر في المجال الرياضي بأنه "حالة نفسيّة غير سارة تنتج وقع التهديد في المباريات أو المسابقات المختلفة المصحوبة بأعراض بدنيّة وفسيولوجيّة ".

و من هذا المنطلق يتضح إن للتوتر أعراضا يمكن أن من خلالها التعرف عليه، و قد يستمر ظهور هذه الأعراض لفترة طويلة و تستمر لساعات قبيل المنافسة، و ربما يكون الفترة قصيرة تصل إلى عدّة دقائق قبلها ، و يلاحظ أن ظهور هذه الأعراض يكون تدريجيا . (حماد، 1996)

تتميز المنافسة بنوع من الضغوط النفسيّة و تسبب زيادة في التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الضغوط الجسميّة نتيجة لذلك و من بين تلك الأعراض :

- اضطرابات المعدة .
- الحاجة للتبول .
- زيادة العرق في راحتي اليد .
- زيادة نبضات القلب .
- زيادة توتر العضلات .

8- مصادر حالة التوتر في المجال الرياضي :

لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للتوتر لدى الرياضيين ، و جاءت النتائج موضحة أن هناك أربعة مصادر أساسية نسب لحدوث التوتر و هي :

8-1-الخوف من الفشل :

تشير البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبيّة و القلق ، و الخوف المباشر يأتي مباشرة نتيجة الخوف من خسارة المباراة ، أو فقدان النقاط أثناء المسابقة ، أو ضعف الأداء أثناء المنافسة و توصل الباحثون إلى و جود دافعين أساسيين هما الرغبة في النجاح و الخوف من الفشل و الأشخاص الذين يخافون من الفشل يبذلون جهدا اكبر .

8-2-الخوف من الكفاية :

يتضح هذا المصدر من التوتر عندما يدرك الرياضي بأن هناك نقصا معينا في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة ، ويرتكز هذا النوع من المخاوف على الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضاه عن نفسه لقد أوضح الرياضيون الكثير من الأمثلة التي تبين الإحساس عدم الكفاية و من ذلك :

- عدم القدرة على التركيز .
- عدم القدرة على التعبئة في النفسيّة .
- عدم الرغبة في الأداء .
- فقدان الكفاءة البدنيّة .
- عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة.
- فقدان السيطرة على التوتر.

8 3 -**فقدان السيطرة** :يتوقع زيادة التوتر لدى الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي يشترك فيها وبما أن الأمور تسيير وفقا لسيطرة الخارجيۃ ،و الوقع أن هناك عاملين يؤثران على الحالة الانفعاليّة و من ثم حالة التوتر لدى الرياضي قبل المنافسة.

– العامل الأول: يتضمن البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة.

– العامل الثاني: يرتبط بمجموعة الأفكار و المشاعر و الانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه.

و هذا و يتوقع زيادة التوتر عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل من العوامل الخارجية و العوامل الداخليّة لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل الخارجيّة التي تساهم في تعويد الرياضي على المواقف و الظروف المرتبطة بالمنافسة.

8-4- **الأعراض الجسمية و الفيسيولوجية :**

تجدر الإشارة إلى أن الأعراض الجسمية و الفيسيولوجية للتوتر يمكن أن تفسر على أنها أعراض ايجابية لحالة الاستثارة الانفعالية ، كما أنها قد تفسر على انه أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من ارتفاع درجة القلق .

9- مقر التوتر عند الإنسان :

) 1974 اعتبر العالمان أن Werner) و ويرنر (Brinkحسب الدراسات المنجزة من طرف برينك (
انعكاسات التوتر مقرها الجهاز العصبي الذاتي.

9-1- الجهاز العصبي الذاتي :(تشريح جسم الإنسان)

)S.N.Sهو الجهاز الذي ينظم الأفعال الحيوية للأجزاء اللاإرادي في الجسم ، يتصل بالجهاز العصبي المركزي (

في بعض أجزائه كما تتمركز في بعض أجزاء الدماغ (أوسط و الخلفي) في النخاع ألشوكي و المراكز العليا للجهاز العصبي الذاتي ، يتكون هذا الجهاز من ثلاث تراكيب تشريحية و هي :

- **العقد الذاتيّة .**
- **الألياف العصبيّة الذاتية .**
- **الشبكات العصبية الذاتية**

تتركب هذه التراكيب الثلاث بشكل جهازين عصبين يختلفان عن بعضيهما في الكثير من الخصائص التشريحية و الوظيفيّة و هما :

9-2-الجهاز العصبي الودي : ينشأ من النخاع ألشوكي .

9-3- الجهاز العصبي النظير ودي : يتكون من قسمين حسب المنشأ و هما :

- القسم القحفي .
- القسم العجزي.

(I, 1989) و لهذين الجهازين تأثيرات متباينة و قد تكون معظمها متعاكسة.

10- تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت أرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية. (الطيب، 1994)

يرى الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية". (كاندرس، 1987)

أما الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب: " إن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر ". (الطيب، 1994)

ومن هنا نستنتج أن القلق هو ناتج عن الخوف من المستقبل ويختلف تأثيره باختلاف الاستعدادات النفسية لكل فرد.

11– أنواع القلق:

يقسم العالم النفساني فرويد القلق إلى نوعين هما:

القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

11–1– القلق الموضوعي:

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي". (علاوي، 1992)

11–2– القلق العصابي:

وهو اعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد: "بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ انه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية". (علاوي، 1992)

ويقسمه إلى ثلاثة أنواع:

- القلق الهائم الطليق.

- قلق المخاوف الشاذة.

- قلق الهستيريا.

11-3- القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا اخطأ واعتزم الخطأ. (الطيب، 1994)

12- أعراض القلق:

هناك نوعين من الأعراض نفسية وجسمانية.

12-1- الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة. (حمودة، 1991)

12-2- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقيء وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية مثل: مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضرب الرأس وعض الشفاه، وكذلك الاضطرابات الجنسية. (الطيب، 1994)

13- مكونات القلق:

13-1- مكونات انفعالية:

تتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع، التوتر، الانزعاج، والهلع الذاتي.

2-13 – مكون معرفي:

يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه، التركيز، التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير.

3-13– مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحها الباحثون إلا انه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية. (علاوي، 1992)

خلاصة

مما سبق يتضح أن الأستاذ تقع على عاتقه أعباء كثيرة يتأثر بها نفسيا, وبالتالي يتأثر بها التلميذ تأثراً مباشرا, وهذه الأعباء تؤدي إلى وقوعه تحت وطأة ضغوط نفسية كبيرة؛ وتكمن خطورة استمرار تلك الضغوط في أثارها السلبية التي من أبرزها حالة الاحتراق النفسي Psychological Burnout, والتي تتمثل في حالات التشاؤم واللامبالاة وقلة الدافعية وفقدان القدرة على الابتكار في العمل, والقيام بالواجبات بصورة آلية، أي أنها تفتقد إلى الاندماج الوجداني الذي يعتبر أحد الركائز الأساسية لمؤشرات التكيف لدى الأفراد، مما يؤدي إلى إنهاك الفرد وقلة كفاءته, ويعمل على زيادة الآثار السلبية على حياته الشخصية .(ليلى عثمان ابراهيم عثمان,1987, ص. 12).

ومن استعراض ما سبق من نظريات للضغوط نجد أنه قد تم النظر إليها وتفسيرها بطرق متعددة ومنظورات مختلفة, وهذا راجع لاختلاف الأطر النظرية والمسلمات التي انطلقت منها, إلا أن هذه الأطر الموقفية المتباينة تشكل نوعا من تكامل الجهود المعِينة على فهم أوسع للضغوط واستخلاص مفهوم شامل لها.

(فهانز سيلي) ينظر إلى الضغوط على أنها من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد الزائد لدى الفرد، ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد, ويؤدي إلى الأعراض المرضية الجسمية؛ أما (سبيلبرجر) فيتخذ من قلق الحالة عامل نفسي أس اسي للتعرف على وجود الضغط؛ أما موراي فيفسر الضغط من خلال الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد؛ أما (لازورس) فيفسر الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه.

تمهيد:

إن التربية البدنية بكل معانيها الحقيقية تعتبر مادة بالغة الأهمية في تربية التلميذ في جميع قواه العقلية والخلقية والجسمانية وكل هذا بفضل الكفاءات التي بطريقتها الخاصة تساهم في تحسين قدراته عن طريق تنوع في الأنشطة التطبيقية قصد إثارة انفعالاته بفضل حالات لعب ملموسة وهذا ما يسمح له بان يتعلم كيف يتعلم بنفسه وهذا ما يساعده للتوجه نحو أنشطة بدنية تطبيقية في حياته المستقبلية

1–مفهوم الكفاءة

1–1–المفهوم اللغوي:ورد في لسان العرب للعلامة ابن منظور كفاه على الشيء مكافأة

وكافآه جازه والكفء النظير وكذالك الكفء والكفء والمصدر الكفاءة ونقول الكفاءة له بالكسر وهو أصل المصدر أي لانظير له والكفاءة :النظير والمساواة وفيه الكفاءة في النجاح وهو ان يكون الزوج مساويا للمرآة في حسبها ودينها ونسبها وغير ذلك .

والكفاءة في العمل :القدرة عليه وحسن تصرفه وهي كلمة مستحدثة .

1–2–المفهوم الاصطلاحي:لفظة الكفاءة ذات الأصل اللاتيني

وقد ظهر سنة 1968 في اللغات الأوروبية بمعاني مختلفة الاصطلاح و يشبه الكثير من الغموض والاختلاف ؛وقد ذكر الكثير من الباحثين في هذا الإطار انه يوجد أكثر من مئة تعريف لمفهوم الكفاءة وهذا حسب السياق الذي يستعمل فيه ؛والذي يلهم الباحث هو مفهوم الكفاءة في المجال التربوي .

2–خصائص الكفاءة : (الحاج، 2007)

2–1– توظيف جملة من الموارد:ان الكفاءة تتطلب تسخير مجموعة من الإمكانيات والموارد المختلفة مثل :المعارف العلمية والمعارف التجريبية الذاتية والقدرات والمهارات السلوكية والمهارات الحركية {في مجال التربية البدنية والرياضية

2–2 –الغائية والنهائية :تسخير الموارد التي لايتم عرضا بل يكسب الكفاءة وظيفة اجتماعية نفعية لها دلالة بالنسبة للمتعلم الذي يسخر مختلف الموارد لإنتاج عمل ما أوحل مشكلة في حياته المدرسية او الحياة اليومية .

3-انواع الكفاءات (الحاج، 2007) :نظرا لاهمية الكفاءات فقد تعددت انواعها واشكالها على حسب توجيهها فقدصنفها جرادات وآخرون :1404 بانها ثلاثة انواع هي :

3-1-الكفاءات المعرفية :COMPETENCE DE CONNOUSSANCE

لاتقتصر الكفاءات المعرفية على المعلومات والحقائق بل تمتد الى امتلاك كفاءات التعلم المستمر واستخدام ادوات المعرفة ومعرفة طرائق استخدام هذه المعرفة في الميادين العلمية .

مثلا :معرفة النشاطات البدنية والرياضية وتوظيف المعارف العلمية المرتبطة بهذه النشاطات .معرفة طرق تنظيم العمل والالعاب واستراتيجيات تعلم المهارة .

3-2-كفاءات الاداء: competence de performance

وتشتمل على قدرة المتعلم اظهار سلوك لمواجهة وضعيات مشكلة ؛ان الكفاءات تتعلق بأداء الفرد لا بمعرفته و معيار تحقيق الكفاءة هنا هو القدرة على القيام بالسلوك المطلوب مثل انتاج حركي منسق

3-3-كفاءات الانجاز اوكفاءات النتائج :competence de résultant

امتلاك الكفاءات المعرفية يعني امتلاك المعرفة اللازمة لممارسة العمل دون ان يكون هناك مؤشر على انه امتلاك القدرة على الاداء اما امتلاك الكفاءات الادائية فيعني القدرة على اظهار قدراته في الممارسة دون وجود مؤشر يدل على القدرة على احداث نتيجة مرغوبة في اداء الطلاب ولذلك يفترض مثلا ان المتعلم صاحب كفاءة اذا امتلك القدرة على احداث تغيرات في سلوك المتعلم كما اضاف محمود 1988 الكفاءات الوجدانية الانفعالية فقالً هي نوع من الكفاءات المتصلة بالاستعدادات والميول والاتجاهات والقيم الاخلاقية والمثل العليا ويمكن اشتقاقها من القيم الاخلاقية والمبادئ السائدة في اي نظام وتستخدم مقاييس الاتجاهات لقياس هذا النوع من الكفاءات .

4–مستوى الكفاءات حسب فترات التعلم (هني، 2005):

4–1–الكفاءة الختامية : competence finale

انها نهائية تصف عملا كليا منتهيا؛تتميز بطابع شامل وعام تعبر عن مفهوم ادماجي لمجموعة من الكفاءات المرحلية يتم بنائها وتنميتها خلال سنة دراسية او طور مثلا في نهاية الطور المتوسط يقرا المتعلم نصوصا ملائمة لمستواه ويتعامل معها بحيث تستجيب ذالك لحاجات الشخصية المدرسية و الاجتماعية.

4–**2–الكفاءة المرحلية** :انها مرحلة دالة تسمح بتوضيح الاهداف الختامية او

النهائية لجعلها اكثر قابلية للتجسيد تتعلق بشهر او فصل او مجال معين وهي مجموعة من الكفاءات القاعدية ؛كان يقرا التلميذ جهرا ويراعية الاداء الجيد مع فهم مايقرا.

4–3–الكفاءة القاعدية:هي مجموعة نواتج التعليم الاساسية المرتبطة بالوحدات التعليمية وتوضح بدقة ما سيفعله المتعلم ام ما سيكون قادرا على ادائه او القيام به ظروف محددة ولذا يجب على المتعلم ان يتحكم فيها ليتسنى له الدخول دون مشاكل في تعلمات جديدة ولاحقة فهي الاساس الذي يبنى عليه التعلم.

5–توجيهات عملية في تحديد الكفاءات:

.تحديد الكفاءة الختامية المراد تحقيقها في نهاية مسار تعلم ما .

.ضبط مجالات التعلم التي تكون الكفاءة الختامية.

.تحديد الكفاءات المرحلية التي تكون الكفاءة الختامية.

.ضبط مجالات التعلم التي تبنى من خلالها الكفاءات المحلية اي المواد والانشطة تشترك في بناء كل كفاءة مرحلية .

.اذا كانت الكفاءة المرحلية مستعرضة ينبغي ان يحددة مسبقا المضمون المناسب لكل مادة او نشاط يساهم في بناء هذه الكفاءة.

.تحديد الكفاءات القاعدية التي تبني كل كفاءة مرحلية .

.ضبط الوحدات التعليمية التعلمية لكل مادة او نشاط التي تبني كل كفاءة قاعدية .

.تحديد المضمون المناسب والمطلوب فقط لتحقيق الكفاءة القاعدية.

– ضرورة المعرفة المسبقة للوساءل والادوات التي تستعمل في تدريس كل وحدة تعليمية ومعرفة كيفية الحصول عليها في الوقت المناسب .

– التاكيد على معرفة مستويات التلاميذ منذ البداية والفروق الفردية في كل المجالات ملمح الدخول؛ مع تحديد ملمح الخروج .

– ينبغي تطبيق تقويم اساسه معايير محددة ومعروفة من قبل المتعلمين لتنمية الكفاءة مع التركيز على الانشطة التكوينية.

6–الكفاءة واهداف التعلم :

اذا كانت الكفاءة هي القدرة التي تستند الى معارف (محتويات المواد)ومعارف فعلية (فكرية او نفسية او حركية)ومعارف سلوكية (اجتماعية ووجدانية)،فان اهداف التعلم توضح ما هي التي اذا تحكم فيها المتعلم فانه يستطيع ان يبرهنعلى كفاءته ومقياس النجاح في ذلك يستند الى ادات قابلة للملاحظة و القياس،ثم الهددف :هو ما ان يعرفه التلميذ او يكون قادرا على فعله pophanانجازها ووضعيات التعلم ،و قد عرف او تفضيله او اعتقادهعند تعلم معين ،انه يتعلق بتغيير يريد المدرس احداثه لدى التلاميذ و الذي يوصف بصيغة السلوك. (حرثوبي)

7–استراتيجية التعليم و التعلم بالمقاربة بالكفاءات. (هني، 2005)

تستمد استراتيجية التعليم والتعلم بمقاربة الكفاءات جذورها من علم النفس السلوكي كما هو الحالبالنسبة للتعليم بالاهداف (الحبل الاول)ومن جوانب اخرى منعلم النفس التربوي وعلم النفس البنائي ،و التعليم بالمقاربة بالكفاءات هو العملية التي تكون فيها نتائج التعلم تمثل اهداف تعليمية عامة محددة في المنهاج المدرسي في صيغة كفاءات تكونها نتائج تعليمات تترجم في صورة افعال سلوكية حيث ينتج عن كل تعلم منتعليمات اكتساب سلوك جديد ،لها تاثير على الفرد ،ولتعلم الفرد اهداف نتائج علئ المستويات التالية :

1-مجال تعلم المفاهيم (معارف صرفة).

2-مجال تعلم المهارات (معارف فغلية).

3-مجال تعلم الوجدانيات من قيم واتجاهات وميول (معارف سلوكية).

ان استراتيجية التعليم بالمقاربة بالكفاءات تاخذ بعده الديناميكي من دلالة الكفاءة ذاتها في طابعها المادي حيث غالبا ما ترتبط الكفاءة بحل المشاكل المرتبطة بالمادة و تعتمد على المعارف المرتبطة بتلك الالمادة كما قد تللجأ الى توظيف جملة من المعارف المرتبطة بعدة مواد ،ونظرا لعلاقة الالنسجام و التفاعل القائمة بين المقاربة والاستراتيجية حيث كل تغيير في احداهما يتطلب تغييرا في الخر ،فان المنطق البيداغوجي لنمط الاداء التربوي بين انتقاله من اهداف استراتيجية الى الاهداف الكلاسيكية الى استراتيجية التعلم بالكفاءة يتطلب تغييرا مناسبا لنمط مقاربة التعلم على ضوء مستجدات الاستراتيجية المعتمدة من خلال الاستراتيجيات التالية يمكن استخلاص التصور المناسب لنموذج الاستراتيجية المطلوبة :

7-1-استراتيجية التعليم :

هي خطة محكمة البناء و مرنة التطبيق ،يتم من خلالها استعمال كافة الامكانات و الوسائل المتاحة بطريقة مثلى لتحقيق كفاءة او مجموعة كفاءات مرجوة .

7-2 استراتيجية التعلم :

يقصد باستراتيجية التعلم الانماط السلوكية و عملية التفكير التي يستخدمها التلاميذ لممارسة تعلمهم ،انها الاستراتيجية التي يستعملها التلاميذ لمعالجة مشكلات معينة ،ومناهم انماط هذه الاستراتيجية نذكر مايلي

7-3-استراتيجية اعادة السرد والتسميع

وتعرف عموما بتكرار المعلومات التي نريد تذكرها وهذ يسمى السرد و التسميع الا ان الاحاطة بمواد اكثر تعقيدا يتطلب استراتيجية اعادة السرد وتسميع مركب فتعدد تكرار المعلومات ووضع الخطوط تحت الفكار الرئيسية وكتابة الملاحضات على الهامش .استراتيجياتان مركبتان لاعادة السرد يمكن تعليمهما للتلاميذ لمساعدتهم على التذكر مواد تعليمية اكثر تعقيدا .

7-4-استراتيجية التفصيل والتوضيح:

انها تمثل الفئة الثانية من الاستراتيجيات التعلم وهي عملية اضافة التفصيل لمعلومات جديدة بحيث تصبح اكثر معنا و بالتالي تجعل التفكير سهلا وتساعد استراتيجية التفصيل في نقل المعلومات الجديدة من الذاكرة القصيرة المدى الى الذاكرة الطقيلة المدى بتكوين روابط وتداعيات بين المعلوملت الجديدة وما هو معروف من قبل.

7-5-استراتيجية التنظيم

تستهدف هذه الاستراتيجية مساعدة المتعلمين على زيادة معنى المواد الجديدة وذلك بغرض اضافة جديدة على المواد ،وهي تتالف من اعادة تجميع الافكار او المصطلحات او تصنيفها او تجميعها او تقسيمها الى مجموعة فرعية اصغر .

8-عناصر اكتساب الكفاءة خلال عملية الانجاز :

تكمن اهمية النشاطات البدنية والرياضية في كونها الدعامة الاساسية لتدريس المادة اذ بفضلها يتم تحقيق الابعاد التربوية المراد تنميتها في مرحلة التعليم الثانوي ،و الغرض هو التوفيق بين خصائص النشاطات البدنية ومفهوم اكتساب التلميذ الكفاءات ،الذي يركز اساسا الطرائق النشطة التي تجعل التلميذ شريكا في الفعل التعلمي من جهة تجنب مفهوم التدريب من جهة اخرى .

8-1-مؤشرات الكفاءة :

هو العلامة او النتيجة الدالة على عملية التعلم و الكتساب حسب مستوى محدد مسبقا ،ومن خلاله يمكن الحكم على مدى تحقيق الهدف من فعل التعلم ،فهو بهذا يعتبر المقياسالذي يترجم مدى تحكم المتعلم في الكفاءات المكتسبة او ابراز مقدار التغيير في السلوك بعد تعلم ما و،و يتعلق بالافعال القبلة للملحظة . (فاطمة، 2004)

8-2-الاهداف التعليمية:.

تاتي نتيجة التقييم الشخصي المنبثقة من مؤشرات الكفاءة القاعدية وهي امداد لهذه المؤشرات حيث تجسذها ميدانيا خلال انجاز الوحدة التعليمية ،يتم تطبيقها في الوحدات التعليمية (الحصص)

تصاغ الاهداف التعليمية وفقا للشرط التالية :

وجود فعلا سلوكيا قابل للملاحظة والتقييم .

ابراز عنصر او اكثر منشروط النجاح التي تؤكد صحة هذا السلوك.

8-3-الوحدة التعلمية :

تشمل الالوحدة التعلمية 09 اهداف تمثل 09 حصص ،ساعة واحدة لكل منها .

8-4-الوحدة التعليمية :

تعتبر بمثابة الحصة ان يتم تطبيق الهدف التعلمي وتستدعي معيير التنفيذ المرتبطة بالسلوك المرتبط الذي يتم تفعيله في وضعيات تعلم مناسبة للهدف التعلمي في اطار نشاط فردي او جماعي

8-5-معايير التنفيذ (معاييرالانجاز): وهي شروط تحقيق الوحدة التعليمية والمتمثلة في:

8-6-ظروف الانجاز(شروط الانجاز) : تقتضي ترتيب حالات تعليمية خلال مرحلة الانجاز بحيث تجعل التلميذ يكشف على امكانياته بغية الوصول الى الهدف وذلك باشتراك جميع التلاميذ في ورشات كل ورشة عن حالة تعليمية .

وهناك عدة عوامل للعمل في كل ورشة نذكر منها:

- مساحة عمل توفر الامن ؛ النظافة ؛ التهوية.
- توفر وسائل عمل مختلفة ومتنوعة .
- توزيع وترتيب الزمن المحدد لعمل خاص لكل مرحلة من خلال مراحل الحصة وتيرة العمل المتمثلة في الشدة ؛السرعة؛ الحجم ؛العمل المراد انجازه من طرف التلاميذ .
- توفير وسائل التقويم المختلفة .

8-7-شروط النجاح " مؤشرات النجاح " : وهي السلوكات الواجب تحقيقها خلال كل وحدة تعليمية

.

9-الكفاءات التدريسية : تعرف الكفاءة التدريسية بانها سلوك انساني موجه تنعكس آثاره مباشرة على مستقبل الفرد الامر الذي يهتم بالجهات المختصة انجازه خلال اسس علمية موضوعية تمكنه من تحقيق دوره ؛ كما تعرف بانها : مجمل تصرفات وسلوك معلم التي تشمل المعارف والاتجاهات والمهارات اثناء الموقف التعليمي ويتسم هذا السلوك بمستوى عالي من الاداء والقدرة . (،، 2001)

الكفاءة واهداف التعلم -

اذا كانت الكفاءة هي القدرة التي تسند الى المعارف محتويات المواد ومعارف فعلية فكرية او نفسية حركية ؛ومعارف سلوكية "اجتماعية وجدانية " فان اهداف التعلم توضح ماهية التي اذا تحكم فيها المتعلم فانه يستدعي ان يبرهن على كفاءته ومقياس النجاح في ذلك يستند الى ادات قابلة للملاحظة و القياس ثم انجازها في وضعيات التعلم وقد عرف " " الهدف : هو ماينبغي ان يعرفه التلميذ او يكون قادرا على فعله او تفصيله او اعتقاده عند تعلم معين انه يتعلق بتغيير يريد المدرس احداثه لدى التلاميذ والذي يوصف بصيغة السلوك . (حرثوبي)

الشكل(2) نموذج البرمجة السنوية للكفاءة الختامية:

الكفاءة الختامي

الكفاءة القاعدية	الكفاءة القاعدية	الكفاءة القاعدية

الموشرات –	المؤشرات –	المؤشرات –

هدف تعليمي جماعي	هدف تعليمي فردي	هدف تعليمي جماعي	هدف تعليمي فردي	هدف تعليمي جماعي	هدف تعليمي فردي

الشكل (3)**يمثل هيكل المنهاج**

هيكلة المنهاج

الكفاءة النهائية	←	نهاية المرحلة الثانوية
الكفاءة الختامية	←	نهاية السنة الدراسية
الكفاءة القاعدية	←	نهاية الفصل
الكفاءة التعليمية	←	نهاية الوحدة التعليمية
الهدف الاجرائي	←	نهاية الوحدة التعلمية

الجدول (1) مقارنة البرنامج القديم بالمنهاج الحديث"الحالي"

البرنامج القيم	البرنمج الحيث
مبني على المحتويات اي: - ماهي الضامين الازمة لمستوى معين لنشاط معين لمحتوى هو: المعيار. منطقة التعليم و التلقين : ما هي كمية المعلومات و المعارف التي يقدمها الاستاذ. الاستاذ: يلقي؛ يامر؛ ينهي. التلميذ: يستقبل المعلومات . الطريقة البيداغوجية المعتمدة هي: طريقة التعميم النمطية بمعنى: - كل التلاميذ سواسية في قالب واحد . - اعتياد درجة النضج لدى التلاميذ واحدة . - اعتماد مسلك تعليمي واحد. اعتماد التقويم المعياري المرحلي وتقويم تحصيلي: - عموما درجة تذكر المعارف. لايمكن توظيف المعارف.	مبني على اهداف معنى في صيغة كفاءات اي : ماهي الكفاءات المراد تحقيقها لدى التلاميذ في مستوى معين. الكفاءة هي : المعيار . منطقة التعلم اي : ما مدى التعليمات التي يكتسبها المتعلم خلال الاشكاليات التي يطرحها الاستاذ. وما مدى تطبيقها من الموافق التي يواجهها المتعلم في حياته الدراسية و اليومية . الاستاذ: يقترح؛ هو المرشد؛ الموجه؛ المساعد لتجاوز العقبات. المتعلم: محور العملية ؛ يمارس ؛ يجرب؛ يفشل؛ ينجح. الطريقة البيداغوجية المعتدة هي: بيداغوجية الفورقات بمعنى: -مراع الفروق الفردية والاعتماد عليها إثناء عملية التعلم. -درجة النضج متباينة لدى المتعلمين . -تحديد عدة مسالك تعليمية . اعتبار التقويم عنصرا مواكبا لعملية التعلم فهو تقويم تكويني: -قصد الضبط والتعديل ؛ درجة اكتساب الكفاءة ؛ توظيف الكفاءات المكتسبة في المواقف

الخاتمة:

المقاربة بالكفاءات تقترح تعلما اندماجيا غير مجزأ يمكن من إعطاء معنى للمعارف المدرسية وتقوم أهدافها على اختيار الوضعيات التعليمة المشتقات من الحياة في صياغة المشكلات؛ وترمي عملية التعلم وتسخير مهارات التلميذ بإدماج المعطيات والحلول الجديدة في مكتسباته .

تمهيـــد:

نهدف من خلال الدراسة الميدانية إلى البرهنة عن صدق أو عدم صدق ما ورد في الفرضيات من أفكار، وهناك سلسلة من الإجراءات والخطوات التي نقوم بها لتحقيق غرض هذا البحث، وذلك بجمع المعلومات المناسبة للظاهرة المدروسة في واقعنا المعاش.

وفي بحثنا هذا الهدف من الدراسة الميدانية هو تسليط الضوء على المقاربة بالكفاءات و الضغوطات النفسية ، بغرض التعرف على طبيعة العلاقة بينهما في الطور المتوسط.

1-1- منهج البحث:

نظرا لطبيعة الموضوع واستعمالنا للاستبيان اعتمدنا على المنهج الم سحي لإجراء بحثنا الميداني الذي يعرف في التربية البدنية والرياضية على أنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية لتحديد الغرض وتعريف المشكلة وتحليلها وتحديد نطاق ومجال المسح وفحص جميع الوثائق المستعملة بها، وتفسير النتائج للوصول إلى استنتاجات واستخدامها لأغراض معينة. كما يسمح المنهج المسحي بتحديد نوع العلاقة بين المتغيرات وتحليلها (علي عبد الواحد ، 1997 ، صفحة 592).

كما يعرف المنهج الم سحي على أنه عبارة عن إعطاء أوصاف دقيقة للظاهرة الحادثة حتى يتسنى للباحث حل المشكل.

وهو أيضا الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة واكتشاف الحقيقة والإجابة على الأسئلة والاستفسارات التي يثيرها موضوع البحث، وطبيعة ونوع المشكلة المطروحة للدراسة وهي تحدد نوع المنهج المتبع من بين المناهج المختلفة. وبما أننا بصدد البحث عن العلاقة بين التدريس بالكفاءات، والضغوط النفسية فقد اعتمدنا على هذا المنهج.

1-2- مجتمع البحث:

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث و بذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة (محمد نصر الدين رضوان، 1992، صفحة 230).

لذلك فمجتمع هذا البحث فيتمثل في أساتذة التربية البدنية والرياضية لمتوسطات ولايتي مستغانم وتيارت ، للسنة الدراسية2013 / 2014. والذين بلغ عددهم 40 أستاذًا،.

1-3- عينة البحث:

تعرف أنها جزء من مجتمع البحث، وحجم العينة هو عدد عناصرها،" كما يمكن تعريفها بأنها مجموعة من المشاهدات المأخوذة من مجتمع معين ويفترض أن تكون الإحصائيات التي تتصف بها هذه المشاهدات ممثلة لمعالم المشاهدات في المجتمع " (فوزي عبد الخالق و علي إحسان شوكت ، 2007 ، صفحة 157).

كما أن هناك أنواع عديدة من العينات، وفي بحثنا هذا اعتمدنا على العين العشوائية البسيطة من المجتمع الأصلي.

وتعرف العينة العشوائية بـ:" عينة تم اختيارها بدون ترتيب وبذلك يكون لكل فرد من أفراد العينة فرصة متساوية لغيره" (عباس محمود عوض، 1990).

وقدر حجم العينة في بحثنا هذا بـ: **40** أستاذا

1-4- مجالات البحث:

1-4-1- المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة في :بعض متوسطات مستغانم وتيارت .

1-4-2- المجال البشري:

تمثل مجتمع البحث في اساتذة التربية البدنية والرياضية

-4-3- المجال الزمني:

تمت إجراء هذه الدراسة خلال الفترة الزمنية الممتدة من الشروع في جمع المادة العلمية وضبط أدوات البحث، وتحديد الإطار المنهجي للبحث. أما الجانب التطبيقي فقد تم الانطلاق فيه من بداية شهر مارس إلى غاية نهاية شهر أفريل، وخلال هذه المرحلة تم توزيع الاستمارات على

الاساتذة، ثم عملية جمعها، تفريغها، معالجتها إحصائيا لضبط النتائج، وإجراء العرض والتحليل في الأخير للوصول إلى الاستنتاجات العامة.

-5- متغيرات البحث:

اشتملت دراستنا هذه على متغيرين أحدهما مستقل و الآخر تابع حُددا كالتالي:

2-5-1- المتغير المستقل: هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها، وفي بحثنا هذا هو المقاربة بالكفاءات.

1-5-2- المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها، وفي بحثنا هذا هو الضغوط النفسية .

1-6- ضبط متغيرات البحث:

لضمان السير الحسن للتجربة الأساسية للدراسة كان لزاما علينا نحن الباحثان الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث وهذا بـ:

- إعطاء المعلومات الكافية حول التدريس بالكفاءات ومتطلباته، وموضوع الضغوط النفسية .
- إعطاء الاستمارات الاستبيانية والمتمثلة في مقياس التدريس بالكفاءات، ومقياس الضغوط النفسية معا.

1-7- أدوات البحث:

لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على مقياسين مختلفين موجهين لاساتذة التربيبة البدنية والرياضية

1-7-1- مقياس المقاربة بالكفاءات:

يتكون من 08 محاور، كل محور يتكون من 06 عبارات، اتفق مجمل المحكمين على صلاحيته ومناسبته لقياس متغير التدريس بالكفاءات.

1-7-2- مقياس الضغوط النفسية :

يتكون من 08محاور يشتمل كل محور على مجموعة من الأسئلة غير متساوية العدد.

1-8- الأسس العلمية للاختبار:

لكي يتم استخدام وتطبيق بعض المقاييس ينبغي مراعاة العديد من الشروط و الأسس العلمية وهي كما يلي:

1-8-1- الثبات:

يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (عبد الحفيظ مقدم، 2003).

كما يقول " **فان دلين Van Dalin** " عن ثبات الاختبار" إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط".

لذا استخدمنا إحدى طرق حساب ثبات الاختبار ألا وهي «طريقة الاختبار وإعادة تطبيقه» « Test – Retest » مع حساب معامل الارتباط، والتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار.

ويهدف هذا الأسلوب إلى تحديد نسبة وقيمة العوامل المؤقتة أو الموقفية المؤثرة في الاختبار، لذا قمنا باجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات "نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت".

1-8-2- الصدق:

يشير صدق المقياس أو الاختبار إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع لأجله، فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها.

لذا قمنا بتوزيع نسخ من المقياسين على مجموعة من الأساتذة المحكمين من ذوي الاختصاص حيث طلب منهم دراسة الصدق الظاهري للمقياسين بإعطاء رأيهم ما إذا كان الاختبار يقيس ما وضع لأجله.

ولقد أجمع مجمل المحكمين في إجاباتهم أن الاختبار يقيس فعلا ما وضع لقياسه وهوالضغوط النفسية و المقاربة بالكفاءات.

اسم ولقب المحكم	الدرجة العلمية	المؤسسة الأصلية
د.كتشوك سيدى محمد	دكتورة	معهد التربية البدنية والرياضية – مستغانم –
د. كحلي كمال	ماجستر	معهد التربية البدنية والرياضية – مستغانم –
د. حمزاوي حكيم	ماجستر	معهد التربية البدنية والرياضية – مستغانم –
د. بن زيدان الحسين	دكتورة"	معهد التربية البدنية والرياضية – مستغانم –
د. حرباش ابراهيم	ماجستر	معهد التربية البدنية والرياضية – مستغانم –

جدول رقم (02): يبين قائمة الأساتذة المحكمين للاستمارات

أما العبارات التي أجمعوا على سلبيتها في المقياسين فتتمثل في:

– مقياس المقاربة:

العبارات السلبية غير موجودة في هذا المقياس، فكل العبارات جاءت إيجابية.

– مقياس الضغوط النفسية

العبارات رقم: 05- 43- 44- 45 – 51- 52 – 53 – 61 – 62 – 63

1-8-3- الموضوعية:

موضوعية المقياس ترجع في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق المقياس وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به (محمد حسن علاوي، 2004، صفحة 228).

فمقياسي المقاربة بالكفاءات، الضغوط النفسية يتسمان بالموضوعية، كما قمنا بتجربة المقياس على مجموعة من أساتذة التربية البدنية والرياضية ، وهذا بغية الوقوف على الصعوبات التي من الممكن أن يحتويها المقياس، من صعوبة للمفردات أو غموض للمحتوى.

1-9- الدراسة الاستطلاعيـة:

1-9-1- الغرض من الدراسة:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي نظرا لارتباطها بالميدان من خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة، فحسب الباحث" **عبد الرحمن عيسوي"** « الدراسة الاستطلاعية هي دراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه،كما تسمح لنا بالتعرف على الظروف والإمكانيات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة ».

1-9-2- وصف الدراسة:

الدراسة الاستطلاعية هي أول خطوة قمنا بها، وكان ذلك في شهر نوفمبر 2013، وهذا بتطبيق مقياس الضغوط النفسية ، وتطبيق مقياس للمقاربة للكفاءات، على عينة مشابهة المجتمع البحث قوامها 10 أساتذة،

وتم إعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بعد أربع أسابيع من التطبيق الأول، وذلك للأسباب التالية:

- التأكد من صدق وثبات المقياس.
- التعليمة المستعملة في الأداتين واضحة.
- إعادة تكييف الاختبار والمقياس على عينة الدراسة، أي حساب صدق و ثبات المقياسين.

1-9-3- إجراءات الدراسة:

1-9-3-1- مقياسي المقاربة بالكفاءات والضغوط النفسية:

أجرى الباحثان الاختبار على مجموعة من أساتذة التربية البدنية و الرياضية لولاية مستغانم، وقاما بتوزيع الاستمارات عليهم حيث تمت هذه الخطوة على مرحلتين بهدف التحقق من ثبات الاختبار:

1-9-3-1- أ- المرحلة الأولى:

وتمت هذه المرحلة من تنفيذ الاختبار بتاريخ 2014/01/08 على الساعة 10:00 صباحًا.

1-9-3-1-ب- المرحلة الثانية:

وتمت هذه المرحلة من تنفيذ الاختبار بتاريخ 2014/01/15 على الساعة 10:00 صباحًا.

1-9-4- الوسائل الإحصائية المستعملة في الدراسة الاستطلاعية:

لا يخلو أي بحث من استعمال أساليب إحصائية لمعالجة المتغيرات، وقد اعتمدنا على الوسائل الإحصائية التالية:

1-9-4-1- المتوسط الحسابي:

يعد من مقاييس النزعة المركزية الذي يوضح مدى تقارب الدرجات من بعضها واقترابها من القيمة الوسطى " المتوسط". وأيضا يحسب لغرض إجراء المقارنة (الشربيني ، صفحة 132).

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

/ x : **مجوع المشاهدات.** n : **عدد المشاهدات.**

1-9-4-2- الانحراف المعياري:

يعتبر من أهم مقاييس التشتت ويعرف بأنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي، والانحراف المعياري يفيدنا في معرفة توزيع أفراد العينة، ومدى انسجامها (عبد الحفيظ مقدم، 2003، صفحة 71) .

$$e = \sqrt{\frac{\sum(x-\bar{x})^2}{n}}$$

/ e : انحراف معياري n : عدد أفراد العينة

/ x : الدرجات المعيارية $\bar{x}$: المتوسط الحسابي

1-9-3-3- معامل الارتباط لبيرسون – ر – r :

ويمكننا من الاستدلال على قوة العلاقة بين متغيرين وعلى اتجاه هذه العلاقة إما سالبة أو موجبة (فريد كامل أبو زينة وآخرون ، 2006، صفحة 146).

$$r = \frac{\sum(x.\bar{x})(y.\bar{y})}{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2 \sum(y-\bar{y})^2}}$$

1-9-4-4- درجة الحرية:

درجة الحرية= (ن-1)

1-9-5- عرض، تحليل ومناقشة نتائج التجربة الاستطلاعية:

الجدول (03): يبين نتائج الاختبار لقيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي و البعدي لمقياس المقاربة بالكفاءات الموجه لأساتذة التربية البدنية والرياضية:

المقاربة بالكفاءات	المرحلة الأولى من الاختبار		المرحلة الثانية من الاختبار		معامل الارتباط
	اختبار قبلي		اختبار بعدي		
المحـــاور	**المتوسط الحسابي**	**الانحراف المعياري**	**المتوسط الحسابي**	**الانحراف المعياري**	
قابلية التكيف والتصرف	21,7	4,08384351	21,4	3,40587727	0,76848337
المقاربة بالكفاءات	21,7	4,08384351	22	2,40370085	0,86024385
التخطيط و البرمجة	23,4	3,92145098	23,3	3,6224608	0,93705229
الممارسات التعليمية	22,8	4,31534729	22,7	4,08384351	0,91672073
النمو والتحسين المهني	23,6	3,86436713	23,4	3,94968353	0,95801586
الوسائل البيداغوجية	23,3	2,05750658	22,2	2,4404007	0,71696859
التقويم	22,8	4,31534729	22,8	4,49196814	0,97214471
معاملة التلاميذ	24,2	4,04969135	23,7	3,86005181	0,9140783

نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة معامل الارتباط البسيط "**بيرسون**" جاءت محصورة بين [0.71 – 0.97]، و بعد الكشف في جول دلالات الارتباط البسيط لمعرفة مدى دلالة قيمة معامل الارتباط المحسوبة عند درجة الحرية (ن-1) وبمستوى الدلالة 0.05 والتي تساوي 0.60 "ر الجدولية".

تبين لنا أن نتائج الدراسة الاستطلاعية كانت مستقرة. وهذا باعتبار أن قيمة ر المحسوبة كانت أكبر من قيمة ر الجدولية.

1-9-6- صدق وثبات الاختبار" التجربة الاستطلاعية":

1 – مقياس المقاربة بالكفاءات:

** **ثبات المقياس:**

يدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل استقرار (ثبات) الاختبار وكلما اقترب هذا المعامل من القيمة "**1.00**" **صحيح**، زاد ذلك من استقرار وثبات الاختبار ويطلق على هذا المعامل اسم معامل الارتباط التتابعي وقمنا بحسابه وفقا لطريقة "**بيرسون**" .

المحـــاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاختبار –ر–	–ر– الجدولية
قابلية التكيف والتصرف	10	09	0.05	0.76	**0.60**
المقاربة بالكفاءات				0.86	
التخطيط و البرمجة				0.93	
الممارسة والوضعيات التعليمية				0.91	
النمو والتحسين المهني				0.95	
الأساليب والوسائل البيداغوجية				0.71	
التقويم				0.97	
معاملة التلاميذ				0.91	

الجدول رقم (04): يبين معامل ثبات لمقياس التدريس بالكفاءات.

نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيم معامل ثبات الاختبار محصورة بين [0.73–0.94]، بعد الكشف في جدول دلالات الارتباط البسيط لمعرفة مدى دلالة قيمة معامل الثبات المحسوبة عند درجة الحرية (ن– 1) وبمستوى الدلالة 0.05. وَجدنا أنها جاءت أكبر من قيمة "ر الجدولية والتي تساوي 0.60 ". مما يبين لنا أن مقياس التدريس بالكفاءات يتميز بدرجة ثبات عالية.

** **صدق المقياس:**

يعتبر صدق الاختبار من أهم شروط المقياس الجيد ويقصد به أن يقيس ما وضع لأجله. ومن أجل ذلك استخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار" $\sqrt{r}$ " ، وبالاعتماد على هذه الطريقة توصلنا إلى النتائج المدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم(05): يبين معامل الصدق لمقياس التدريس بالكفاءات.

المحــاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل صدق الاختبار	القيمة الجدولية
قابلية التكيف والتصرف	10	09	0.05	0.87	**0.60**
المقاربة بالكفاءات				0.92	
التخطيط و البرمجة				0.96	
الممارسة والوضعيات التعليمية				0.95	
النمو والتحسين المهني				0.97	
الأساليب والوسائل البيداغوجية				0.84	
التقويم				0.98	
معاملة التلاميذ				0.95	

نلاحظ من الجدول أعلاه أن الاختبار يتصف بدرجة عالية من الصدق كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبار كانت تتراوح مابين [0.85- 0.96]. وهي نتائج أكبر من القيمة الجدولية0,60 عند درجة الحرية (ن-1) وقيمتها 9 وعند مستوى الدلالة 0.05 .

– مقياس الضغوط النفسية:

الضغوط النفسية	المرحلة الأولى من الاختبار		المرحلة الثانية من الاختبار		معامل الارتباط
	اختبار قبلي		اختبار بعدي		
المحـــاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
العمل مع التلاميذ	25	2,62466929	24,8	3,45768066	0,77133
العبئ البدني	23,8	4,04969135	23,2	3,70585123	0,86179
صراع الدور	25,4	2,7162065	25,4	2,7968236	0,76641
التوجيه التربوي	23,4	3,21502347	23,2	3,70585123	0,96364
ظروف العمل	27,1	6,82234889	26,4	5,85377371	0,97266
جماعة العمل	30.5	6.9482212	30.4	6.96339636	0,93088
الراتب الشهري	17.6	1,71269768	17,6	1,26491106	0,78984
المكانة الاجتماعية	23.1	4,04969135	22.5	3,84274208	0,83082

الجدول رقم (06):يبين نتائج الاختبار لقيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار القبلي و البعدي لمقياس الضغوط النفسية :

** **ثبات المقياس**:استخدمنا نفس طريقة قياس ثبات اختبار المقاربة بالكفاءات وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني

المحــاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاختبار –ر–	–ر– الجدولية
العمل مع التلاميذ	10	09	0.05	0.77	**0.60**
العبئ البدني				0.86	
صراع الدور				0.76	
التوجيه التربوي				0.96	
ظروف العمل				0.97	
جماعة العمل				0.93	
الراتب الشهري				0.78	
المكانة الاجتماعية				0.83	

نلاحظ من الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط تساوي0.83 ، وهي قيمة أكبر من قيمة ر الجدولية عند درجة الحرية (ن–1 و) ومستوى الدلالة 0.05 .هذا ما يجعلنا نقول أن الاختبار يتصف بدرجة عالية من الثبات

** **صدق المقياس**:

المحـاور	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل صدق الاختبار	–ر– الجدولية
العمل مع التلاميذ	10	09	0.05	087	**0.60**
العبئ البدني				092	
صراع الدور				087	
التوجيه التربوي				097	
ظروف العمل				0.92	
جماعة العمل				0.96	
الراتب الشهري				0.88	
المكانة الاجتماعية				0.91	

نلاحظ من الجدول أعلاه أن الاختبار يتصف بدرجة عالية من الصدق كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبار بلغت 0.97 وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 . وهو ما يتفق مع الصدق الظاهري المقاس من طرف المحكمين.

1-10- الاستنتاجات المحصل عليها:

إن إجراء الدراسة الاستطلاعية كان بهدف الحصول على أفضل طريقة لإجراء الدراسة الأساسية وقد توصلنا إلى:

- نتائج الاختبار الأول لم تختلف عن نتائج الاختبار الثاني وهو ما لم يؤثر على درجات التقييم، وهذا ما تبين لنا من خلال المقارنة التي أجريت عن طريق إعادة الاختبار
- وضوح مفردات الاختبارين " كانت مفهومة من طرف المختبرين"
- المطابقة

1-11- الدراسة الأساسية:

1-11-1- عينة البحث

تمت الدراسة التي قمنا بها على مجموعة من أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط لويلايتي مستغانم وتيارت وتمثلت هذه العينة في:

-40 أستاذًا

1-11-2 – أدوات البحث:

لقد اعتمدنا في دراستنا هذه على أدوات بغرض جمع البيانات، وتتمثل في مقياس التدريس بالمقاربة بالكفاءات، مقياس الضغوط النفسية .

1-11-3- دواعي اختيار مقياس المقاربة بالكفاءات و مقياس ا الضغوط النفسية :

يرجع تفضيل هذين المقياسين واختيارهما كأداة من أدوات الدراسة نتيجة مناسبتهما للدراسة ولطبيعة العينة. ويتمتع المقياسان بدرجة صدق وثبات عاليتين، وقد طُبِق في العديد من الدراسات و البحوث وبالأخص مقياس الضغوط النفسية .

1-11-4- وصف وتقييم مقياس المقاربة بالكفاءات:

يتضمن هذا المقياس 8 محاور يحتوي كل محور على 6 عبارات، مما يجعل المقياس مشكلا من 48 عبارة ويقوم المختبر بالإجابة على كل عبارة بوضع علامة (×) أمام:

بدرجة كبيرة جدا / بدرجة كبيرة / بدرجة متوسطة / بدرجة قليلة / بدرجة قليلة جدا

تبعا لدرجة انطباق العبارة على حالته وتكون أوزان الإجابة على العبارات هي:

عند الإجابة **بدرجة كبيرة جدا = 5درجات**

عند الإجابة **بدرجة كبيرة =4درجات**

عند الإجابة **بدرجة متوسطة =3درجات**

عند الإجابة **بدرجة قليلة =درجتين**

عند الإجابة **بدرجة قليلة جدا = درجة واحدة**

1-11-5- وصف وتقييم مقياس الضغوط النفسية :

تضمن هذا المقياس 08 محاور 66عبارة متوزعة على المحاور بشكل عشوائي ،ويقوم المختبر بالإجابة على كل عبارة بوضع علامة (×) أمام:

بدرجة كبيرة جدا / بدرجة كبيرة / بدرجة متوسطة / بدرجة قليلة / بدرجة قليلة جدا

تبعا لدرجة انطباق العبارة على حالته وتكون أوزان الإجابة على العبارات هي:

عند الإجابة **بدرجة كبيرة جدا = 5درجات**

عند الإجابة **بدرجة كبيرة =4درجات**

عند الإجابة **بدرجة متوسطة =3درجات**

عند الإجابة **بدرجة قليلة =درجتين**

عند الإجابة **بدرجة قليلة جدا = درجة واحدة**

1-11-6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل نتائج الدراسة الأساسية:

1-11-6-1- المتوسط الحسابي:

يعد من مقاييس النزعة المركزية الذي يوضح مدى تقارب الدرجات من بعضها واقترابها من القيمة الوسطى " المتوسط". وأيضا يحسب لغرض إجراء المقارنة (الشربيني 132)

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

/ x : **مجوع المشاهدات.** n : **عدد المشاهدات.**

1-11-6-2- الانحراف المعياري:

يعتبر من أهم مقاييس التشتت ويعرف بأنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي، والانحراف المعياري يفيدنا في معرفة توزيع أفراد العينة، ومدى انسجامها(عبد الحفيظ مقدم، 2003، ص 71)

$$e = \sqrt{\frac{\sum(x-\overline{x})^2}{n}}$$

/ e : انحراف معياري n : عدد أفراد العينة

/ x : الدرجات المعيارية $\overline{x}$: المتوسط الحسابي

1-11-6-3- الوسيط:

يمثل الوسيط مجموعة من الدرجات المرتبة حسب قيمتها، وهو تلك القيمة التي في المنتصف، أو القيمة الوسطية التي يكون عدد القيم التي تعلوها مساويا لعدد القيم التي يليها.

1-11-6-4- النسب المئوية % :

$$\text{النسبة المئوية للتقييم لكل محور} = \frac{\text{المتوسط الحسابي} \times 50}{\text{الوسيط لكل محور}} \%$$

خلاصة :

لقد تضمن هذا الفصل على منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية، إذ اشتمل على الدراسة الاستطلاعية، والتي تطرقنا فيها إلى الغرض المقصود منها، ووصف عينتها، الأدوات المستعملة فيها والمتمثلة في مقياسي المقاربة بالكفاءات والضغوط النفسية ،كما درسنا مدى صدق وثبات هاته الأدوات، ثم حددنا المتغيرات الإجرائية للدراسة.

بالإضافة إلى كل هذا قمنا بالتطرق إلى الدراسة الأساسية والتي اشتملت على مشكلة البحث، أهدافه، ثم إلى العينة الخاصة بها، ومجالاتها وأساليبها الإحصائية في هذه الدراسة وما تحتويه من معادلات تتناسب وموضوع البحث و إشكاليته

. تمهيد:

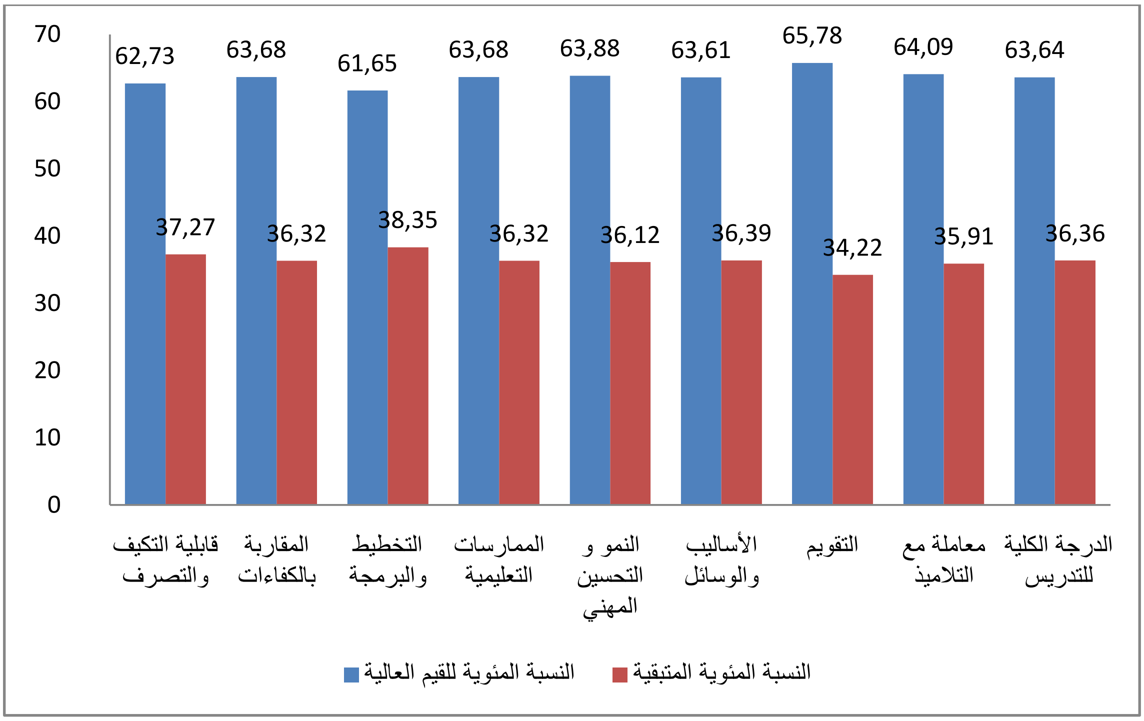
يهدف هذا الفصل إلى عرض النتائج كما أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المحصل عليها بعد تطبيق أداة البحث على العينة المدروسة، ونسعى من خلال هذا الفصل إلى استعراض الخصائص الشخصية والتنظيمية لأفراد عينة الدراسة؛ وكذا عرض مختلف النتائج في إطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث.

– عرض نتائج مقياس المقاربة بالكفاءات:2

الجدول رقم (07) يبين نتائج الاستمارة التي تقيس المقاربة بالكفاءات الموجهة أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

المحـاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة المئوية للقيم العالية	النسبة المئوية المتبقية
قابلية التكيف والتصرف	22.58	3.92	23	0.44	%62.73	%37.27
المقاربة بالكفاءات	22.92	3.94	22	0. 7	% 63.68	% 36.32
التخطيط والبرمجة	22.19	3.83	22	0.15	% 61.65	% 38.35
الممارسات التعليمية	22.92	3.52	23	-0.06	%63.68	%36.32
النمو و التحسين المهني	23	3.17	23	0	%63.88	%36.12
الأساليب والوسائل	22.90	3.88	23	0.07	%63.61	% 36.39
التقويم	23.68	3.8	25	-1.03	%65.78	% 34.22
معاملة مع التلاميذ	23.07	3.83	23	0.05	% 64.09	% 35.91
الدرجة الكلية للتدريس	183.29	17.53	23	-0.17	%63,64	%36.36

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه للاستمارة الاستبيانية التي تقيس الكفاءات التدريسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية طبقا للنقاط المتحصل عليها وفقا لمفتاح تصحيح الأسئلة و الممثلة بالشكل "المدرج التكراري" رقم 07 يمكن عرض النتائج على النحو التالي :



الشكل البياني رقم (04) يوضح النسب المئوية للتقييم العالي و المنخفض لمحاور الاستمارة الموجهة لأساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة المتوسطة

1-3- تحليل نتائج مقياس المقاربة بالكفاءات:

1-3-1- قابلية التكيف و التصرف:

بلغ المتوسط الحسابي في قابلية التكيف لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية 22.58 وبانحراف معياري 3.92 وبحساب معامل الالتواء بلغ 0.44 وهذه القيمة محصورة ما بين

[-3،+3] مما يبين أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج وان العينة متجانسة، وقد بلغ الوسيط النظري في مؤشر التكيف والتصرف23 والذي يمثل 50% في المؤشر، فان نسبة التقييم في هذا المحور بلغت 62.73% وهذه القيمة تنتمي إلى التقييم العالي.

مما سبق نستنتج أن معظم العبارات التي جاءت في هذا المؤشر تمارس بدرجة كبيرة جدا وبدرجة كبيرة، مما يؤكد أن لأساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة المتوسطة قابلية كبيرة في التكيف والتصرف مع مختلف المواقف والأمور التنظيمية.

1-3-2- المقاربة بالكفاءات:

يتضح لنا من خلال الجدول رقم(07) أن المتوسط الحسابي قد بلغ 22,92 في بعد مؤشر الكفاءة، وبلغ الانحراف المعياري 3,94 وهذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي وبمعامل التواء .0 7 وهي قيمة محصورة ما بين [-3،+3]. مما يدل على إعتدالية في توزيع النتائج وان العينة متجانسة، وبلغ الوسيط في هذا المؤشر 22 و الذي يمثل 50% من المؤشر ومنه بلغت النسبة المئوية 63,68% وهي تنتمي إلى التقييم العالي .

ومنه نستنتج أن أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة المتوسطة لديهم القدرة على التعامل مع مؤشر الكفاءة الذي يخدم حاجيات التلاميذ العلمية والتربوي وبالتالي التأقلم و الإدراك لتعليمية التربية البدنية في ظل المقاربة الحديثة المنتهجة.

1-3-3- التخطيط و البرمجة:

من خلال الجدول رقم (07)يتبين لنا أن في محور التخطيط بلغ المتوسط الحسابي 22,19و بانحراف معياري 3,83هذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي و بمعامل التواء 0,15 وهي قيمة محصورة في المجال [- 3،+3]. مما يدل على أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج و أن العينة متجانسة , و قد بلغ الوسيط في هذا المؤشر 22و الذي يمثل 50% من المؤشر و منه بلغت النسبة المئوية للتقييم في هذا المحور 61,65% وهي أيضا تنتمي إلى التقييم العالي.

و منه نستخلص أن معظم العبارات التي جاءت في هذا المؤشر تمارس بدرجة متوسطة و بدرجة كبيرة وفي بعض الأحيان كبيرة جدا ، مما يؤكد أن لأغلبية الأساتذة القدرة على التخطيط ، لأن الخطة اليومية المصاغة لتحقيق الأهداف المنشودة تراعي الفروقات الفردية خلال عملية التعلم كما لاحظنا اتفاق آراء الأساتذة على استعانتهم بالدليل الخاص بالنشاط والوثيقة المرافقة للمنهاج .

1-3-4- الممارسات و الوضعيات التعليمية:

يتضح لنا من حلال الجدول رقم (07) أن المتوسط الحسابي لمحور الممارسات التعليمية قد بلغ 22,92وبانحراف معياري 3,52 هذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي و بمعامل التواء -0,06وهي قيمة محصورة مابين [- 3،+3] مما يدل على النتائج تتوزع توزيعا إعتداليا و أن العينة متجانسة و قد بلغ الوسيط في هذا المؤشر 23 و الذي يمثل 50% من المؤشر و منه كانت النسبة المئوية للتقييم في هذا المحور63,68% وهي قيمة تنتمي إلى التقييم العالي.

ومما سبق نستنتج أن الكثير من العبارات الواردة في هذا المحور درجة ممارساتها من قبل الأساتذة متوسطة و كبيرة و كبيرة جدا ، مما يؤكد أن أغلبية أساتذة التربية البدنية و الرياضية يحسنون اختيار أهم الممارسات التعليمية التي تلبي حاجيات التلاميذ ، وهذا ما يفسره المستوى الأكاديمي للأساتذة وكذا خبرتهم الميدانية، إضافة إلى التوجيهات والنصائح المستمرة الموجهة من مفتش المادة.

1-3-5- النمو المهني وتحسين المستوى:

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن المتوسط الحسابي في هذا الم ؤشر قد بلغ 23 بانحراف معياري 3,17 هذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي و معامل التواء 0و هي قيمة تنتمي إلى المجال [-3،3+] ومما يبين أن هناك إعتدالية في التوزيع وأن العينة متجانسة ، و بحساب الوسيط و الذي بلغ في هذا المؤشر 23و الذي يمثل 50% من المؤشر ومنه بلغت النسبة المئوية للتقييم في هذا البعد 63,88 % وهي قيمة تنتمي إلى التقييم العالي.

ومما سبق نستنتج أن نسبة كبيرة من الأساتذة يسهرون على أهم المستجدات الرياضية والمعلومات الحديثة في المجال الرياضي سواء كانت محلية أو خارجية ، وهذا ما يؤكد أن جل أساتذة التربية البدنية و الرياضية يحاولون الرفع من قدراتهم المهنية من أجل مواكبة التغيير وتطور الحاصل في المجالين الرياضي و التعليمي.

1-3-6- الأساليب و الوسائل البيداغوجية :

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (07) أن المتوسط الحسابي لهذا الم ؤشر قد بلغت 22,90 وبانحراف معياري 3,88 هذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي و بمعامل التواء 0,07 وهي قيمة تنتمي إلى المجال [- 3،3+]. مما يدل على أن هناك إعتدالية في التوزيع وأن العينة متجانسة ، وبحساب الوسيط و الذي بلغ في هذا المؤشر 23 و الذي يمثل 50% من المؤشر وفيه بلغت النسبة المئوية للتقييم في هذا المحور 63,61% وهذه القيمة تنتمي إلى التقييم العالي.

ومنه نستنتج أن لهؤلاء الأساتذة الدراية التامة و الخاصة بأساليب ووسائل التدريس حيث أن معظمهم يمارسون بدرجة كبيرة و متوسطة أساليب التدريس والوسائل التربوية و النشرات التعليمية ، سواء تلك التي تتخلل حصة التربية البدنية، وهذا ما يؤكد أن أغلبية أساتذة التربية البدنية و الرياضية يستعملون الأساليب و الوسائل التي تتناسب مع الكفاءة المعرفية للتلاميذ. إذ وقفنا على استعمال بعضهم لأساليب التحليل البايوميكانيكي لتحسين أداء تلاميذهم. هذا بالإضافة إلى استخدام المعالج الإحصائي للحصول على علامات المتعلمين.

1-3-7- التقويم:

من خلال الجدول رقم (07) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لمؤشر التقويم قد بلغ 23,68 و بانحراف معياري 3.8 هذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي وبمعامل التواء 1,03- وهي قيمة محصورة ما بين [-3،+3]. مما يدل على إن هناك إعتدالية في توزيع النتائج وان العينة متجانسة، و أن الوسيط في هذا المؤشر و الذي بلغ 25 وفيه بلغت النسبة المئوية للتقييم في هذا البعد 65,78%وهي تنتمي إلى التقييم العالي.

مما سبق نستنتج أن جل أساتذة التربية البدنية والرياضية يستخدمون الطرق المناسبة للتقويم ولديهم قابلية بل و يواكبون العملية التدريسية بالتقويم من خلال حصص خاصة، للوقوف على مدى اكتساب المعلومات و المعارف والمهارات نظريا وتطبيقيا.

1-3-8- المعاملة مع التلاميذ:

من خلال الجدول رقم (07) يتضح لنا إن المتوسط الحسابي لمحور المعاملة مع التلاميذ قد بلغ 23,07وبانحراف معياري 383. هذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي وبمعامل التواء 0,05 وهي قيمة محصورة ما بين [-3،+3]. مما يدل على إن هناك إعتدالية في توزيع النتائج وأن العينة متجانسة. بما أن الوسيط في هذا المؤشر و الذي بلغ 23 و الذي يمثل 50% من المؤشر وفيه بلغت النسبة المئوية للتقييم 64,09% وهذه القيمة تنتمي إلى التقييم العالي.

مما سبق نستنتج أن جل أساتذة التربية البدنية والرياضية تربطهم علاقات اجتماعية جيدة مع التلاميذ.

إذ تنطوي العملية التعليمية على عملية تفاعل إيجابي مستمر بين أطرافها الفاعلين.

1-3-9- الدرجة الكلية للكفاءات التدريسية:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(07) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الدرجة الكلية للكفاءات التدريسية قد بلغ 22,91 و بانحراف معياري 1,55 هذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي وبمعامل التواء -0.17 وهي قيمة محصورة ما بين [-3،+3]. مما يدل على أن هناك إعتدالية

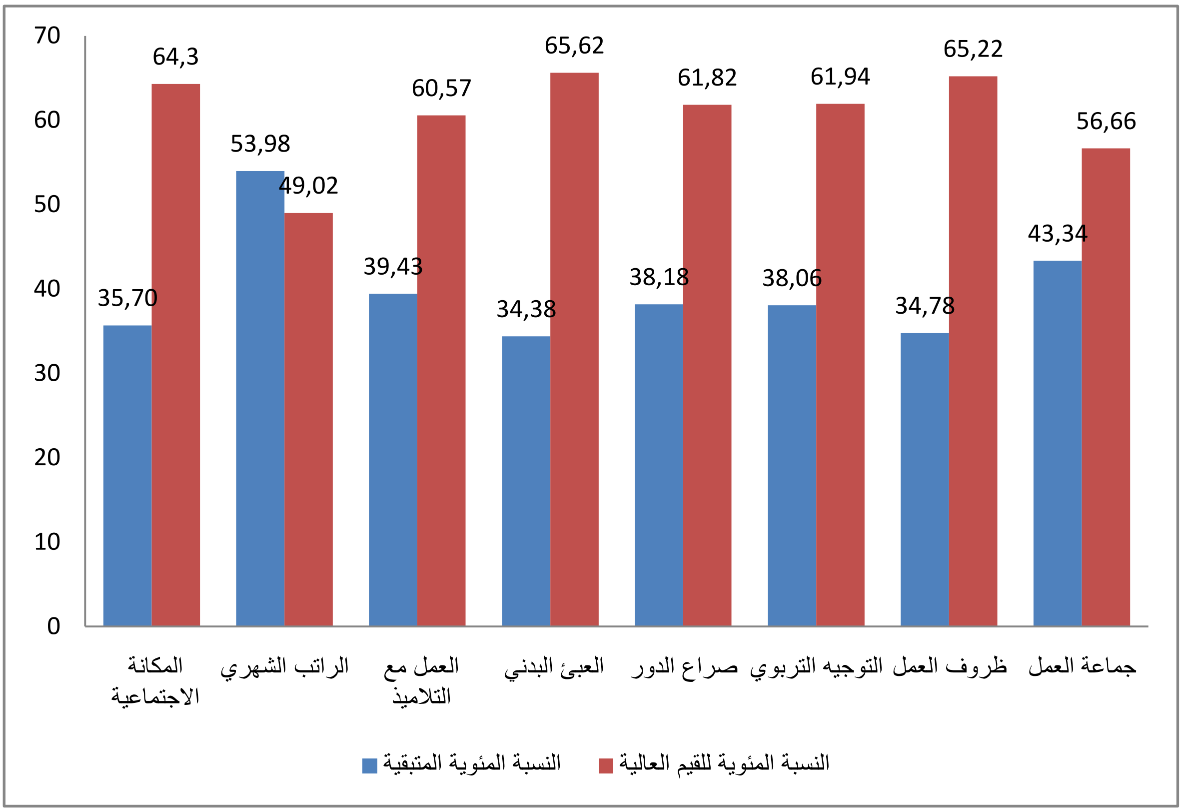
في توزيع النتائج وأن العينة متجانسة ، و أن الوسيط في هذا المؤشر و الذي بلغ 23 وفيه بلغت النسبة المئوية 63.64% و هذه النسبة تنتمي إلى التقييم العالي جدا . ومنه يمكن للطالب الباحث أن يستنتج أن أساتذة التربية البدنية والرياضية لولايتي مستغانم وتيارت يعملون بكفاءات تدريسية عالية ويتجلى ذلك من خلال النسبة المئوية الكلية للدرجة الكلية للكفاءات التدريسية.

-2- عرض نتائج مقياس الضغوطات النفسية :

الجدول رقم (08): يبين نتائج الاستمارة التي تقيس الضغوطات النفسية الموجهة أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

المحـاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة المئوية للقيم العالية	النسبة المئوية المتبقية
المكانة الاجتماعية	23.15	3.63	22	0.94	%64.3	%35.7
الراتب الشهري	17.65	2.67	17	0.72	% 50.02	% 49.98
العمل مع التلاميذ	29.07	4.34	28	0.74	% 60.57	%39.43
العبئ البدني	23.62	3.73	22	1.3	%65.62	%34.38
صراع الدور	29.6	4.48	29	0.45	%61.82	%38.18
التوجيه التربوي	22.3	3.11	21.5	0.77	%61.94	% 38.06
ظروف العمل	50.87	9.19	50	0.28	%65.22	% 34.78
جماعة العمل	47.6	6.93	47	0.25	%56.66	% 43.34
الدرجة الكلية للتدريس	243.45	12.41	30.31	0.24	%61.6	%38.4

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه للاستمارة الاستبيانية التي تقيس الكفاءات التدريسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية طبقا للنقاط المتحصل عليها وفقا لمفتاح تصحيح الأسئلة و الممثلة بالشكل "المدرج التكراري" رقم 05 يمكن عرض النتائج على النحو التالي :



الشكل البياني رقم (05) يوضح النسب المئوية للتقييم العالي و المنخفض لمحاور الاستمارة الموجهة لأساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة المتوسط

1-3- تحليل نتائج مقياس الضغوط النفسية :

1-3-1- المكانة الاجتماعية :

بلغ المتوسط الحسابي في قابلية التكيف لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية 23.15وبانحراف معياري 3.63وبحساب معامل الالتواء بلغ 0.94وهذه القيمة محصورة ما بين

[-3،+3] مما يبين أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج وان العينة متجانسة، وقد بلغ الوسيط النظري في مؤشر التكيف والتصرف2 2 والذي يمثل 50% في المؤشر، فان نسبة التقييم في هذا المحور بلغت 64.3% وهذه القيمة تنتمي إلى التقييم العالي.

مما سبق نستنتج أن معظم العبارات التي جاءت في هذا المؤشر تمارس بدرجة كبيرة جدا وبدرجة كبيرة، مما يؤكد أن لأساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة المتوسطة يعانون من ضغوط نفسية ناتجة عن المكانة الاجتماعية وتصور المجتمع لهذه المادة .

1-3-2- الراتب الشهري :

يتضح لنا من خلال الجدول رقم(08) أن المتوسط الحسابي قد بلغ 17.65في بعد الراتب الشهري ، وبلغ الانحراف المعياري 2.67 وهذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي وبمعامل التواء 0.72 وهي قيمة محصورة ما بين [-3،+3]. مما يدل على إعتدالية في توزيع النتائج وان العينة متجانسة، وبلغ الوسيط في هذا المؤشر 17 و الذي يمثل 50% من المؤشر ومنه بلغت النسبة المئوية 50.02 % وهي تنتمي إلى التقييم العالي .

ومنه نستنتج أن الراتب الشهري لاساتذة التربية البدنية والرياضية بالمرحلة المتوسطة يسبب بعض الضغوط نفسية لعدم تناسب الراتب الشهري بما يقو مون به من عمل وعدم كفايته لحاجياتهم الضرورية

1-3-3- العمل مع التلاميذ:

من خلال الجدول رقم (08)يتبين لنا أن في محور العمل مع التلاميذ بلغ المتوسط الحسابي 29.07و بانحراف معياري 4.34هذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي و بمعامل التواء 28 وهي قيمة محصورة في المجال [- 3،+3]. مما يدل على أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج و أن العينة متجانسة , و قد بلغ الوسيط في هذا المؤشر 28و الذي يمثل 50% من المؤشر و منه بلغت النسبة المئوية للتقييم في هذا المحور 60.57% وهي أيضا تنتمي إلى التقييم العالي.

و منه نستخلص أن معظم العبارات التي جاءت في هذا المؤشر تمارس بدرجة متوسطة و بدرجة كبيرة وفي بعض الأحيان كبيرة جدا ، مما يؤكد أن لأغلبية الأساتذة من ضغوط نفسية ناتجة عن العمل مع التلاميذ كمشاكل ضبط النظاموعدم تعاون بعض التلاميذ في الحصة .

1-3-4- العبء البدني :

يتضح لنا من حلال الجدول رقم (08) أن المتوسط الحسابي لمحور العبء البدني قد بلغ 23.62وبانحراف معياري 3.73 هذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي و بمعامل التواء -1.3وهي قيمة محصورة مابين [-3،+3] مما يدل على النتائج تتوزع توزيعا إعتداليا و أن العينة متجانسة و قد بلغ الوسيط في هذا المؤشر 22 و الذي يمثل 50% من المؤشر و منه كانت النسبة المئوية للتقييم في هذا المحور 65.62 % وهي قيمة تنتمي إلى التقييم العالي.

ومما سبق نستنتج أن العبء البدني يشكل مصدر ضغط نفسي لأساتذة التربية و البدنية والرياضية، فطبيعة مادة التربية البدنية والرياضية وتفردها عن المواد الأخرى بخاصية العمل البدني الحركي في الهواء الطلق تتطلب من الأستاذ أن يكون في لياقة بدنية جيدة لكي يقوم بالشرح والعرض الحركي (Démonstration)، وقطعا العمل طيلة الأسبوع مع التلاميذ يجعل الأستاذ يشعر بالعبء البدني والتعب خاصة إذا لم تكن هناك وسائل تساعده على الراحة والاسترجاع،

1-3-5- صراع الدور :

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن المتوسط الحسابي في هذا المؤشر قد بلغ 29.6 بانحراف معياري 4.48 هذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي و معامل التواء 0.45و هي قيمة تنتمي إلى المجال [- 3،+3] ومما يبين أن هناك إعتدالية في التوزيع وأن العينة متجانسة ، و بحساب الوسيط و الذي بلغ في هذا المؤشر 29و الذي يمثل 50% من المؤشر ومنه بلغت النسبة المئوية للتقييم في هذا البعد 61.82 % وهي قيمة تنتمي إلى التقييم العالي.

ومما سبق نستنتج أن صراع الدورشكل أحد المصادر الرئيسة للضغوط، مما يعني أهمية

العناية به وأخذه في الاعتبار، فهو يحدث عندما يواجه الفرد التزامات عدة ويطالب بإنجاز هذه الالتزامات في الوقت نفسه؛ حيث يواجه الفرد العديد من طلبات العمل المتناقضة لذلك فإن الضغط النفسي يكون نتيجة لتعرض الفرد لمواقف تفرض عليه متطلبات متعارضة (سمير عسكر, 1988،ص.41), ويطلق على هذا النوع من الضواغط صراع الدور.

1-3-6- التوجيه التربوي :

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (08) أن المتوسط الحسابي لهذا المؤشر قد بلغت 22.3 وبانحراف معياري 3.11 هذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي و بمعامل التواء 0.77 وهي قيمة تنتمي إلى المجال [- 3،+3]. مما يدل على أن هناك إعتدالية في التوزيع وأن العينة متجانسة ، وبحساب الوسيط و الذي بلغ في هذا المؤشر 21,5 و الذي يمثل 50% من المؤشر وفيه بلغت النسبة المئوية للتقييم في هذا المحور 61.94% وهذه القيمة تنتمي إلى التقييم العالي.

ومنه نستنتج أن لهؤلاء الأساتذة بعض الضغوط الفسية نتيجة لبعض التعليمات التي يتلقونها من المفتش كإصرار مفتش التربية على ضرورة تطبيق المنهاج الجديد بصورة حرفية يسبب لهم الضيق، ويضايق أساتذة التربية البدنية والرياضيةايضا تركيز المفتش على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية في عملهم.

1-3-7- ظروف العمل:

من خلال الجدول رقم (08) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لمؤشر التقويم قد بلغ 50.87و بانحراف معياري 9.19 هذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي وبمعامل التواء 0.28 وهي قيمة محصورة ما بين [-3،+3]. مما يدل على إن هناك إعتدالية في توزيع النتائج وان العينة متجانسة، و أن الوسيط في هذا المؤشر و الذي بلغ 50 وفيه بلغت النسبة المئوية للتقييم في هذا البعد 65.22%وهي تنتمي إلى التقييم العالي.

مما سبق نستنتج أن جل أساتذة التربية البدنية والرياضية يتعرضون لضغوط نفسية نتيجة الظروف البيئية للعمل، الأمن والسلامة في محيط العمل؛ ظروف العمل غير المريحة أو الخطرة تساهم في

زيادة المعاناة من ضغط العمل، ضغط ظروف العمل يؤثر على الصحة الجسمية تتأثر عكسيا بالضغوط النفسية الناتجة عن ظروف العمل السيئة.

1-3-8- جماعة العمل:

من خلال الجدول رقم (08) يتضح لنا إن المتوسط الحسابي لمحور المعاملة مع التلاميذ قد بلغ 47.6وبانحراف معياري 6.93 هذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي وبمعامل التواء 0.25 وهي قيمة محصورة ما بين [-3،+3]. مما يدل على إن هناك إعتدالية في توزيع النتائج وأن العينة متجانسة. بما أن الوسيط في هذا المؤشر و الذي بلغ 47 و الذي يمثل 50% من المؤشر وفيه بلغت النسبة المئوية للتقييم 56.66% وهذه القيمة تنتمي إلى التقييم العالي.

مما سبق نستنتج أن جل أساتذة التربية البدنية والرياضية يعانون من ضغوطات نفسية من طرف جماعات العمل

ويمكن تفسير ذلك أنه غالبا ما يكون المدير التسلطي سببا في مناخ عمل يتسم بالتوتر والخوف وعدم الثقة، وسببه أن السلطة التي يمتلكها المدير بحكم مركزه الوظيفي تمكنه من التأثير على الأساتذة، وحسب طريقة استعمال هذه السلطة يتم تصنيفها إلى مصدر ضغط ؛ إضافة إلى ذلك العلاقات الغير طيبة والغير ودية بين الزملاء في محيط العمل.

1-3-9- الدرجة الكلية للضغوطات النفسية :

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(08) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الدرجة الكلية للكفاءات التدريسية قد بلغ 30.37 و بانحراف معياري 2.19 هذا ما يبين أن النتائج متمركزة حول متوسطها الحسابي وبمعامل التواء0.24 وهي قيمة محصورة ما بين [-3،+3]. مما يدل على أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج وأن العينة متجانسة، و أن الوسيط في هذا المؤشر و الذي بلغ 30.31 وفيه بلغت النسبة المئوية 61.61% و هذه النسبة تنتمي إلى التقييم العالي جدا . ومنه يمكن للطالب الباحث أن يستنتج

أن أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة لولايتي تيارت ومستغانم يعانون من ضغوط نفسية ويتجلى ذلك من خلال النسبة المئوية الكلية للدرجة الكلية للنسب المؤوية.

5- العلاقة بين التدريس بالكفاءات و الضغوط النفسية :

لإيضاح نوع هذه العلاقة نعرض النتائج التالية:

جدول رقم (09): يبين العلاقة الإرتباطية بين التدريس بالكفاءات و الضغوط النفسية.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	(ر) الجدولية	الدلالة
التدريس بالكفاءات	183,293	17.53	-0.83	0.43	غير دالة
الضغوط النفسية	243,415	12.41			

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه والذي يبين العلاقة الإرتباطية بين مؤشرات التدريس بالكفاءات والضغوط النفسية فكان معامل الارتباط -0.83وهي اقل من قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (ر-1) = 39 و التي تساوي **0.43** ومستوى الدلالة 0.05 ، وهذا ما يبين أنهل ليس هناك علاقة ارتباطية بين المتغيرين سالفي الذكر وهذا يعني أنه بالرغم من وجود ضغوط نفسية تواجه اساتذة التربية البدنية والرياضية الى انهم يتماشون مع الطريقة التدريسية الحديثة التي تقوم على أن التلميذ هو أساس العملية التعليمية تفتح المجال أمام التلميذ للتعبير عن آرائه، وتوليه العناية التامة ولمشاعره ومشاغله وطموحاته.

6- الاستنتاجات:

من خلال هذا البحث الذي قمنا به، والذي يهدف إلى دراسة الضغوط النفسية واثرها في تفعيل التدريس بالمقاربة بالكفاءات في المرحلة الموسطةوصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

*يتلقى اساتذة التربيةالبدنية والرياضية ضغوطات من شتى الاتجاهات .

* التدريس بالكفاءات يسمح لأساتذة التربية البدنية والرياضية بالمتوسطة بأداء دورهم على أكمل وجه.

* لا توجد علاقة إرتباطية بين التدريس بالكفاءات و الضغوط النفسية لدى أساتذة المرحلة المتوسطة ، حيث انه رغم وجود ضغوطات نفسة إلا انهم يطبقون منهاج التدريس بالكفاءات على اتم وجه.

-7- مناقشة فرضيات البحث:

7-1- مناقشة الفرضية الأولى:

* -يتميز أساتذة التربية البدنية بمستوى العالي من التدريس الكفاءات

من خلال النتائج المدونة في الجدول رق **(7)** و الشكل البياني **(04)** نجد أن المتوسط الحسابي في مقياس التدريس بالكفاءات قد بلغ 183,29 ، وبانحراف معياري 17,53 ، مما يجعل القيم مشتتة حول متوسطها الحسابي. أما معامل الالتواء فبلغ -0,17 وهي قيمة محصورة بين [-3 ، +3] ما يبين أن هناك توزيعا إعتداليا للنتائج وان العينة متجانسة. و بالعودة إلى قيمة المتوسط الحسابي والتي تمثل نسبة 63,64% ، وهي نسبة تنتمي إلى التقييم العالي. أي يمكننا القول أن التدريس بالكفاءات سمح لأساتذة التربية البدنية و الرياضية بالقيام بالدور المنوط بهم، من تخطيط وبرمجة واستعمال عقلاني للوسائل والمعدات البيداغوخية، بل وأكثر من هذا سمحت هذه البيداغوجية بتكوين علاقات اجتماعية مع طلبتهم. ومنه نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت.

1-6-2- مناقشة الفرضية الثانية:

-يواجه أساتذة التربية البدنية والرياضية ضغوطات نفسية

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم(**08**) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الدرجة الكلية للضغوط النفسية قد بلغ 243,45و بانحراف معياري 12,41 بلغت النسبة المئوية 61.6% و هذه النسبة تنتمي إلى التقييم العالي جدا. ومنه يمكن لنا أن نستنتج أن أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستغانم وتيارت يتعرضون لضغوطات نفسية كبيرة ويتجلى ذلك من خلال النسبة المئوية الكلية للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية .ومنه نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت

1-6-3- مناقشة الفرضية الثالثة:

* هناك علاقة ارباطية بين الضغوط النفسية و التدريس بالكفاءات.

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم **(9)** نجد أن المتوسط الحسابي في مقياس التدريس بالكفاءات قد بلغ 183,29 ، وبانحراف معياري 17,53.ونجد المتوسط الحسابي في الدرجة الكلية للضغوط النفسية قد بلغ 243,45و بانحراف معياري 12,41 وبلغ معامل الارتباط بينهما -0,83 وهي قيمة اقل من (ر) الجدولية 0,43ومن هنا نستنتج انه لاتوجدعلاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والمقاربة بالكفاءات. ومنه نستنتج أنه رغم ووجود ضغوط نفسية تواجه اساتذة التربية البدنية والرياضية الا انهم يطبقون منهاج التدريس بالكفاءات على اتم وجه.

الخلاصة

من خلال هذا البحث الذي قمنا به، والذي يهدف إلى مصادر الضغوط النفسية واثرها في تفعيل التدريس بالمقاربة بالكفاءات توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

-اساتذة التربية البدنية والرياضية يحسنون تطبيق المنهاج الجديد(المقاربة بالكفاءات)

-يتلقى اساتذة التربية البدنية والرياضية ضغوطات نفسية عدة من شتى الجوانب .

-رغم الضغوطات النفسية التي يتلقاها أساتذة التربية البدنية والرياضية الا انها لاتؤثر على تطبيقهم للمنهاج الجديد (المقاربة بالكفاءات)

اهم التوصيات

بناءً على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، سنحاول تقديم توجيهات خاصة يستفيد منها أساتذة التربية البدنية والرياضية والجهات الوصية بشؤون رجالات التربية والتعليم، على النحو التالي:

1- توعية وتحسس أساتذة التربية البدنية والرياضية والقائمين على التربية والتعليم بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي، خصوصا مع ارتفاع مستوياته وتعدد مصادره ومسبباته، وخاصة ونحن نعيش في عصر القلق والأزمات النفسية.

2- ضرورة مراجعة نظام الرواتب لأساتذة التربية البدنية والرياضية، نظراً لتأثير السلبي الواضح للوضعية الاقتصادية على مستويات الضغط النفسي، وبالتالي انخفاض مستوى الأداء.

3- إن الصورة السلبية لدى المجتمع الجزائري عامة وأولياء التلاميذ خاصة حول التربية البدنية والرياضية تمثل مصدرا ضاغطا للأساتذة وتحد من دافعتيهم، مما يتطلب منا البحث في سبل تصحيح هذه المفاهيم الخاطئة.

4- إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.

5-القيام بالدارسات التي تبحث في موضوع الإستراتيجيات والأساليب الملائمة لإدارة الضغوط النفسية بكفاءة وفعالية.

6-تنظيم ندوات وجلسات مع الأولياء للتعرف على مستجدات التلاميذ: صحية، اجتماعية، تربوية.... لضمان ظروف ملائمة مشجعة ومعززة للتعلم.

7- توفير كافة متطلبات العملية التعليمية التعلمية.

قائمة المراجع

.8دار المعرفة ط:الاسكندرية .*386مبادئ الصحة النفسية ص* .(1994) .ع .م ,الطيب

.119.121الامراض و الاضطرابات النفسية ص .(2004) .ا .ع ,الميلاد

.دار الفكر العربي :القاهرة .*108التدريب الرياضي من الطفولة الي المراهقة ص* .(1996) .ا .م ,حماد

.دار الفكر العربي :القاهرة مصر .*263ص(المشكلات النفسية و العلاج)الطفولة والمراهق* .(1991) .ع .م ,حمودة

.دار الفكر العربي :القاهرة .*13قلق المنافسة ص* .(1998) .ك .ا ,راتب

.8دار المعرفة ط:القاهرة مصر .*280علم النفس الرياضي ص* .(1992) .ح .م ,علاوي

.مكتبة الانجو مصدرية :القاهرة مصر .*05مقياس القلق للاطفال ص* .(1987) .ن .ك ,كاندرس

امين انور الخولي. (2001). *اصول ت.ب.ر ط3 ,ص35.* القاهرة : دار الفكر الغربي .

بزيد محمد بختاوي محمد. (2001 ,2000). *دور ت.ب.ر في تحسين القدرة الادراكية و الحسية الحركية لتلاميذ الطور الثاني من التعليم الاساسي.* دالي براهيم الجزائر .

تاهد محمد السعيد زغلول .نيللي رمزي فهيم. (2004). *طرق تدريس ت.ب.ر ,ط2.* مركز الكتاب للنشر ص22.

زواوي حسيبة عبد الكريم سونيا. (2001,2002). *دراسة علاقة المربي بالمتربي في حصة ت.ب.ر لتلاميذ الطور الاول .* دالي ابراهيم الجزائر : ص12.

سميرة احمد السيد. *مرجع سابق.* ص 38 39 40.

سميرة محمد السيد. (2004م). *الاسس الاجتماعية للتربية في ضوء متطلبات التنمية الشاملة والثورة المعلوماتية .* القاهرة : دار الفكر العربي.

عبد الحميد شرف. *تكنولوجيا التعليم في التربية البدنية والرياضية.* مرجع سابق: 23,25,24.

محسن محمد حمص. (1997). *المرشد في تدريس ت.ب.ر .* الاسكندرية القاهرة : منشأة المعارف ص14.

محمد السعيد زغلول , مصطفى السايح احمد . (2004). *تكنولوجيا اعداد و تاهيل معلمل ت ب ر ط2.* الاسكندية : ص131.

مصطفي سايح احمد محمد السعيد زغلول. *مرجع سابق*. 134.

ميساوي سليمان خضاري عياش. (2000 , 2001). *الاهمية التربوية للتربية البدنية و الرياضية في الطورين الاول والثاني في مرحلة التعليم الاساسي*. دالي ابراهيم جامعة الجزائر .

نيللي رمزي فهيم تاهد محمد السعيد زغلول. *الرغبة الشخصية في التقدم*. مرجع سابق ص23.

نيللي رمزي فهيم ناهد محمد السعيد زغلول. *مرجع سابق ص97.98.99*.

نيللي رمزي فهيم ناهد محمد السعيد زغلولي. *مرجع سابق*. 240.

nez york: academie press u . *deeloppement changes in stress p27.34* .(1973) .alson g m k ryter .s a

international journal of sport .*the competiteve and mortivation p41/58* .(1989) .brawley l .psychlogy n9

.colliction biliotheique : paris .*stress et pression p34/36* .kotim kov

اسمة كامل راتب. (1998). *قلق المنافسة ص13*. القاهرة : دار الفكر العربي .

عبد المنعم الميلاد. (2004). *الامراض و الاضطرابات النفسية ص119.121*.

كاسنا نبدا ماك كاندرس. (1987). *مقياس القلق للاطفال ص05*. القاهرة مصر : مكتبة الانجو مصدرية .

محمد حسن علاوي. (1992). *علم النفس الرياضي ص280*. القاهرة مصر: دار المعرفة ط8.

محمد عبد الرحمان حمودة. (1991). *الطفولة والمراهق (المشكلات النفسية و العلاج)ص263*. القاهرة مصر : دار الفكر العربي .

محمد عبد الظاهر الطيب. (1994). *مبادئ الصحة النفسية ص 386*. الاسكندرية: دار المعرفة ط8.

مفتي ابراهيم حماد. (1996). *التدريب الرياضي من الطفولة الي المراهقة ص108*. القاهرة: دار الفكر العربي.

nez york: academie press u . *deeloppement changes in stress p27.34* .(1973) .alson g m k ryter .s a

.www.enseignementpar competenc.com

الطيب نايت سليمان ،زعتوت عبد الرحمان ،قوال فاطمة. (2004). *المقاربة بالكفاءات /ط1*. ص26|27: دار الامل للطباعة والنشر .

خير الدين هني. (2005). *مقاربة التدريس بالكفاءات*. ط1: ص53.

عطاء الله احمد،زيتوني عبد القادر ،بن قناب الحاج. (2007). *تدريس التربية البدنية والرياضية في ضوء الاهداف الجرائية و المقاربة بالكفاءات*. مستغانم: ديوان المطبوعات الجامعية ص،65.

محمد صالح حرثوبي. *مدخل الي التدريس بالكفاءات* . ص13،14: دار الهدى للطبع والنشر .

مصطفى سايح محمد ،. (2001). *اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية* . ص81.

الشربيني .

عباس محمود عوض. (1990). *علم النفس العام*. مصر: دار المعرفة الجامعية.

عبد الحفيظ مقدم. (2003). *الإحصاء والقياس التربوي*. الإسكندرية: ديوان النشر، ط3.

علي عبد الواحد . (1997).

فريد كامل أبو زينة وآخرون . (2006). *مناهج البحث العلمي والإحصاء*. عمان الأردن: دار المسيرة للنشر و التوزيع، ط1.

فوزي عبد الخالق و علي إحسان شوكت . (2007). *طرق البحث العلمي" المفاهيم و المنهجيات و تقارير نهائية* . عمان الأردن: المكتب العربي الحديث.

محمد حسن علاوي. (2004). *مدخل في علم النفس الرياضي*. مصر: مركز الكتاب للنشر،ط4.

محمد نصر الدين رضوان. (1992). *المقدمة في التقويم و التربية الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي، ط3.

الجمهوريّة الجزائريّة الديمقراطيّة الشعبيّة

وزارة التّعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم –

معهد التربيّة البدنيّة والرياضيّة

استبيان موّجه لمدرسي التربيّة البدنيّة والرياضيّة بالمرحلة المتوسطة

بحث مقدّم لتحضير شهادة الماستر في نظريّات ومناهج

التربيّة البدنيّة والرياضيّة

عنوان البحث : مصادر الضغوط النفسية وأثرها في تفعيل التدريس بالمقاربة بالكفاءات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط

الى السّادة :مدرّسي التربيّة البدنيّة والرياضيّة بالمرحلة التعليم المتوسط.

نظرا لمستواكم العلمي وخبرتكم في مجال التّعليم اختصاص التربيّة البدنيّة والرياضيّة يشرّفنا أن نضع بين أيديكم هذا الاستّبيان الذي يعالج موضوعنا.

نرجو منكم الاجابة على العبارات و المحاور بكل صدق و موضوعيّة,وبالتّالي تقديم خدمة للبحث التّربوي والمدرسة الجزائريّة بشكل عام,خاصّة مع التغيّرات التي أحدثت على طريقة التّدريس ونقصد بذلك المقاربة بالكفاءات.

نموذج الاجابة : وضع علامة × أمام الاجابة التي تعبّر تعبيرًا صادقًا عمّا تشعر به

لطفا لا تترك أي عبارة دون إجابة

م م	العبـــــــارة	بدرجـــة كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
01	تفهم بسرعة اقتراحات الآخرين					
02	تقبل المسؤولية للاسهام في موقف ما					
03	تعرف متى تكون جادا ومتى تكون مرحا					
04	تتحدى المواقف الصعبة					
05	تتعاطف مع مصاعب الآخرين					
06	تعرف قواعد السلوك بدرجة تجنبك الاحراج					
07	تصوغ مؤشر الكفاءة الذي يراعي اللياقة البدنية للتلاميذ					
08	تصوغ مؤشر الكفاءة الذي يتناسب مع المهارة الحركيّة					
09	تتوزع الأهداف مع المادة التدريسية بشكل مناسب					
10	يضع المدرس مشروع سنوي وفصلي يتماشى مع البرنامج الجديد					
11	الوحدة التعليمية التي تضعها تسهم في تحقيق الأهداف					
12	الوحدة التعليمية التي تضعها تتناشى مع البرنامج الجديد					
13	تراعي عند تسطير البرنامج الوسائل والمنشآت المتوفرة					
14	تراعي عند وضع البرنامج الفروق الفردية					
15	تراعي العناصرالأساسية في البرنامج بدءا بمؤشر الكفاءة وانتهاء بالتقويم					
16	تحاول الرفع من قدراتك المعرفية ازاء البرنامج الجديد					
17	تتبادل المعلومات مع الزملاء فيما يخص البرنامج الجديد					
18	تزور المرافق الرياضية داخل المؤسسة					
19	تواكب ما يستجد من معلومات علمية حديثة في مجال طرق التدريس					
20	تشارك بشكل فعال في الندوات و الملتقيات					
21	تحضر الندوات التكوينية التي تنظمها المديرية					

22	تستخدم أساليب التدريس المتنوعة تتناسب مع الكفاءة الفردية للتلاميذ					
23	تستخدم الوسائل التربوية التي تساعد في أداء المهارة الحركية					
24	تستخدم الأسلوب التبادلي بين التلاميذ					
25	تستخدم البطاقات المرجعية لتطبيق المهارة عند تطبيق الحصة					
26	تستخدم عملية الاستكشاف الموجهة للوصول الى بدائل					
27	تستخدم طريقة الورشات عند القيام بالحصة					
28	تقوّم أداء التلاميذ بعد نهاية الحصة					
29	تستخدم الاختبارات الأدائية لتقويم أداء التلاميذ					
30	تبني اختبارات نظرية لتقييم تحصيل التلاميذ في المجال المعرفي					
31	تستعمل دفتر التقويم المستمر في كل حصة					
32	تستخدم التقويم التكويني للحكم على أداء التلاميذ					
33	تراعي الفروق الفردية عند التقويم					
34	تقيم علاقة انسانية مع التلاميذ					
35	تعمل على حرية التلاميذ أثناء الحصة					
36	تراعي مشاعر وأحاسيس التلاميذ					
37	تعمل على الأمان داخل الملعب					
38	تعامل التلاميذ بعدالة ومساواة					
39	تتعامل مع المشكلات داخل الميدان بمنطقية					
40	المؤشرات التي تضعها تراعي فيها المرحلة العمرية					
41	تنمي عند التلاميذ القدرة على القيادة					
42	النشاط المختار يغرس في نفوس التلاميذ المبادئ الوطنية					
43	تختار المهارات الحركية التي تلبي حاجات التلاميذ					
44	تعرض النموذج العملي الصحيح للمهارة					
45	تجزء المهارة الحركية المركبة الى مهارة مبسطة تلائم الكفاءة المعرفية للتلميذ					
46	تستشير تفكير التلاميذ عند عرض المادة التعليمية					
47	تتيح الوقت الكافي لحل المشكلة من طرف التلميذ					
48	تطلب من التلاميذ عدد كافي من الواجبات الحركية					

م	العبـــــــارة	بدرجـــة				
		كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
1.	أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية البدنية والرياضية	1	2	3	4	5
2.	الملاعب الضرورية لقيامي بعملي قليلة جدا او تكاد تكون منعدمة					
3.	يضايقني عدم تناسب راتبي مع مسؤولياتي وواجباتي العديدة					
4.	الزيارات المفاجئة لمفتش التربية تسبب لي القلق					
5.	أشعر بان مدير المؤسسة يقدر الجهد الذي أقوم به في عملي					
6.	مناخ العمل في مؤسستي يتميز بالخلافات بين الأساتذة مما يسبب لي الضيق					
7.	القيام بأكثر من عمل في وقت واحد يزيد من انفعالاتي					
8.	مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا وتجعلني عصبيا					
9.	التدريس في الملاعب في الاحوال الجوية السيئة والمتقلبة يعرضني للاصابة ببعض الامراض					
10.	حالة الملاعب المؤسسة لا تشجع على التدريس					
11.	مهنتي لا توفر لي الأمان المادي المناسب					
12.	يضايقني عدم اعتراف المجتمع بالدور التربوي لأستاذ التربية البدنية والرياضية					
13.	عملي في مهنة التعليم يسبب لي الاجهاد البدني					
14.	اشعر بتناقص قدرتي على الوفاء بالالتزامات الشخصية نتيجة بذلي المزيد من الجهد في عملي					
15.	يضايقني التلاميذ غير المتعاونين في الحصة					
16.	أشعر بأنني اعمل براتب غير مناسب					
17.	الاعتمادات المالية اللازمة للصرف منها على النشاط البدني الرياضي غيركافية					
18.	أعداد التلاميذ لاتتناسب مع الإمكانات الرياضية للمؤسسة					
19.	العمل مع التلاميذ يحتاج الى جهد بدني مستمر					
20.	يضايقني كثرة تغيب تلاميذ عن حصة التربية البدنية والرياضية					
21.	يضايقني تعارض مطالب التلاميذ مع البرنامج (التوزيع الدوري)					
22.	إصرار مفتش التربية على ضرورة تطبيق المنهاج الجديد بصورة حرفية يسبب لي الضيق					
23.	مدير الثانوية لا يقدر عملي التقدير الكافي					
24.	رأي غير مهم لمدير المؤسسة					
25.	يضايقني قيامي بمهام واعمال اشعر انها غير ضرورية					
26.	يضايقني عدم اهتمام اولياء الامور بمادة التربية البدنية والرياضية					
27.	اعتراض اولياء الامور على اشتراك اولادهم في الحصة يشعرني بعدم اهميتها في نظرة المجتمع					

.28	إدارة الثانوية تضع معظم حصص التربية البدنية والرياضية في نهاية اليوم الدراسي					
.29	يضايقني تركيز المفتش على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية في عملي					
.30	الراتب الذي أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد					
.31	اشعر بالاجهاد البدني بعد الانتهاء من تنفيذ الحصص في نهاية اليوم الدراسي					
.32	يضايقني عدم استقلالية ملعب مادة التربية البدنية والرياضية عن ساحة المؤسسة					
.33	يضايقني العمل في ملعب خارج حرم المؤسسة					
.34	اشعر بمسؤولية كبيرة اتجاه التلاميذ اثناء الحصة وبعدها					
.35	اشعر بالخوف من الإصابات (التلاميذ)					
.36	ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية					
.37	أصبحت أتضايق بسهولة من سلوك التلاميذ					
.38	اشعر بانخفاض لياقتي البدنية نتيجة تراكم حصص التدريس المستمرة					
39	يرهقني بدنيا احساسي بان الوقت لايكفي للقيام بكل ماهو مطلوب مني					
40	اشعر بعدم تفهم طبيعة عملي من طرف اسرتي					
41	يضايقني الشعور بان افراد المجتمع ينظرون الى مهنة التربية البدنية على انها مهنة غير ذات					
42	نظرة بعض الأساتذة لأستاذ التربية البدنية والرياضية نظرة غير عادلة					
43	أشعر بوجود تباعد بيني وبين عدد كبير من أساتذة المواد الأخرى بالمؤسسة					
44	يضايقني تعارض قيمي الشخصية مع السلوكات السارية في المؤسسة (المتوسطة					
45	راتبي بمفرده يكفي حاجاتي الضرورية في الحياة					
46	بالإضافة لمرتبي أحصل على حوافز مادية (المردودية) لا بأس بها					
47	ادراة المؤسسة تلبي كل احتياجاتي					
48	مدير المؤسسة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملي					
49	الأساتذة بالمؤسسة يقدرون قيمة عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية					
50	أشعر بان العلاقات بيني وبين معظم الأساتذة وثيقة					
51	أعداد التلاميذ في القسم الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من حصة التربية البدنية					
52	الأدوات والأجهزة الرياضية المؤسسة مناسبة لكي أقوم بعملي على خير وجه					
53	يضايقني دخول عناصر دخيلة (أجنبية) للملعب أثناء حصة التربية البدنية والرياضية					
54	تضايقني الضوضاء وقلة الهدوء اثناء الحصة					
55	يضايقني عدم توفر مكتب لائق في مكان عملي					
56	أشعر من إدارة المؤسسة بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به					
57	توجيه المفتش لي لا يرتكز على أسس موضوعية					
58	يوجد نوع من التعصب ضد أستاذ التربية البدنية والرياضية في مؤسستي					
59	التقاليد الاجتماعية تؤثر على تقدير افراد المجتمع لمادة التربية البدنية والرياضية					
60	تؤدي ضغوط عملي الى تأجيل بعض اعبائي الضرورية لعدم قدرتي على ادائها					
61	يضايقني عدم الصيانة الدورية للأدوات والأجهزة					
62	التلاميذ ليس لديهم الرغبة للاشتراك في حصة التربية البدنية والرياضية					
63	اشعر باني لا املك الكفاءة الضرورية للقيام بعملي					
64	أسلوب التوجيه التربوي الحالي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي					
65	المفتش يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمعاونتي					
66	الإمكانات الرياضية بالمؤسسة مناسبة					

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة :

مصادر الضغوط النفسية ةأثرها في تفعيل التدريس بالمقاربة بالكفاءات لدى اساتذة التربية البدنية والرياضيةفي التعليم المتوسط

بنا ان هناك علاقة ارتباطية بين التدريس بالكفاءات و الضغوط النفسية ومالها من تاثير واضح على علاقة معلم /متعلم وعلى هذا الاساس ارتاينا نحن الطالبان الباحثان التطرقالى هذا الموضوع من خلال تسليط الضوء على المنهاج الجديد فتمثلت اهداف الدراسة :

معرفة مصادر الضغوط الضغوط النفسية وعلاقتها بالتدريس بكفاءات لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط.

-معرفة المصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية

-معرفة إذا كانت لدى الأساتذة القدرة على التعامل مع طريقة التدريس بالكفاءات

-معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والتدريس بالكفاءات .

وللتحقق منصحة هذه الفرضية وبقية الفرضيات استعننا بالمنهاج المسحي على عينة تقدر ب 40 استاذا اختيرة عشوائيا من مجتمع البحث المتمثل في اساتذة التربية البدنية و الرياضية لولايتي مستغانم و تيارت ، وقد قسمنا البحث الى بابين :

الباب الاول :الدراسة النظرية

الباب الثاني :الدراسة الميدانية وفيه حددنا ادوات البحث التي تمثلت في الاستبيان و الاسس العلمية للاختبار من صدق وثبات وموضوعية ثم الدراسة الاساسية ثم طريقة اجرائها على الاساتدة وبعد المعالجة الاحصائية تم عرض النتائج المتوصل اليها وتمثيلها وقد اصفرة الدراسة على انه لا توجد علاقة ارتباطية بين متغييرين هما الضغوط النفسية والتدريس بالكفاءات حيث كلما ارتفعت الكفاءة التدريسة

ومن هنا خرجنا بالتوصيات التالية

- توعية وتحسس أساتذة التربية البدنية والرياضية والقائمين على التربية والتعليم بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي، خصوصا مع ارتفاع مستوياته وتعدد مصادره ومسبباته، وخاصة ونحن نعيش في عصر القلق والأزمات النفسية.

2- ضرورة مراجعة نظام الرواتب لأساتذة التربية البدنية والرياضية، نظراً لتأثير السلبي الواضح للوضعية الاقتصادية على مستويات الضغط النفسي، وبالتالي انخفاض مستوى الأداء.

3- إن الصورة السلبية لدى المجتمع الجزائري عامة وأولياء التلاميذ خاصة حول التربية البدنية والرياضية تمثل مصدرا ضاغطا للأساتذة وتحد من دافعتيهم، مما يتطلب منا البحث في سبل تصحيح هذه المفاهيم الخاطئة.

The conclusion of the study :Title of study

The sources of spychologecal streesing and it effecting on activation of pedagogical comption at the teach of physical education sportive in midlle emeignent secondary school allthough there is relaten ship between study pedagogical competition and psgchological stressing and its effected on the nature of relatneshipe learner/teacher and according to this we are the researchers students try to take a look on this object in the new methology which seems to has many goals :

Knowing the sources of psychological stressing the teachers of physicals education and sportive

Knowing if the teachers have the ability to deals with the method by education of pedagogicale competition

Knowing the relationship between psychological stressing and education hypotheses of reaserch we check it like this

There is relatoinship between psychological stressing and education pedagogicale competition for the teachers of physical educcation and sportive in secondary school

For check this puthese and the rest we use theoncal approach on 40 sangels from teachers which choried from the orginal society which is the teachers of physical education and sportive of secondary school of tiaret and mostaganem and we discaset this research on two parts :

The first chapter concen in theorical study and the second chapter we make it to the champing study in ride it we selected the research tools which selected in quation and scientific bases for testing from realist and objective then principle study then the way that use it and the teachers and after the traitement statistic we show the results which mean that these is relatneship between two variables of psychological stressing and the education competition what ever the education psychological rise up the strees get down

For this we get out the next recommendation :

1- sensbilize the teachears of education physecal and sporive to take attention of the phono,on of stressing

2-how the teachers walk with the new method in edycation

3-try to do a turn of wising and contuned psychological value to psychological stressing of physical education

4- keys words pedagogical comgpetition psychological stressing teachers of physical education and sportive in the secodany school